



土気いきいき センターだより



3 令和7年
月号

地域のシニアの
介護予防・健康増進・仲間づくりを支援します！

いきいきセンターは、千葉市に住所を有する
60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です



最新情報をチェック
ホームページはこちら！



60歳以上の皆様
オススメです！



高齢者福祉講座

4月からスタート！

通年16回 みんなで歌う叙情歌

第1・3月曜日 14:30～16:30

懐かしい日本・世界の叙情歌(童謡・唱歌・歌謡曲など)を無理のない音域で歌います。

通年16回 からだスツキリ体操

第1・3水曜日 9:30～11:30

気功で身体をゆるめ、心身をととのえます。
またリズムに合わせて楽しく体を動かします。

前期8回 はじめての太極拳

第2・4金曜日 14:30～16:30

太極拳や八段錦のゆっくりとした動きで、足腰の筋力向上と全身血流アップを目指します。

前期8回 若返り体操～姿勢と呼吸法～

第2・4土曜日 9:30～11:30

健康になるための知識や実技により、若々しい人生を送って頂くための講座です。

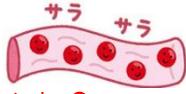
【申込】下記の方法で3月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより 3月号」をご覧ください
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(3/1～申込可)

申込不要 血管年齢測定会

3/16(日) 10:00～16:00

血管の弾力性を30秒で簡易的に測定します
自身の血管年齢を知ってみませんか？
年齢制限なし！直接お越しください



健康テレビゲーム レーシングゲーム体験会

3/23(日) 10:00～11:30

爽快感あるテレビゲームを体験しませんか？
60歳以上の方 10名
3/8(土)9:30～【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付



いきいきの介護予防教室

生きがい活動体験会

①3/27(木) ②3/28(金)
③3/29(土) 全日10:00～12:00

各曜日に参加の方々と一緒に「体操・脳トレ」の体験をします
①～③お好きな曜日を選んでお申込下さい



65歳以上で介護認定を受けていない方 各日3名
3/1(土)9:30～【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付



お知らせ

千葉県知事・千葉市長選挙による部屋貸出のため下記の期間は 集会室・多目的室
ロビーが使用できません。

2月26日(水)～3月19日(水)

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします

申込
不要

青春うたごえ倶楽部 (共催)ちばイキイキ
市民の会

みんなで歌う、 青春うたごえ



月1回 第1火曜日 14:00～15:30

4/1(火)【開場 13:30】※先着40名程度

※3月は、選挙の部屋貸出のためお休みします

ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて歌謡曲など
皆で歌います♪お気軽にお越し下さい

※駐車場の台数が限られているため公共交通機関をご利用ください
皆様のご協力をお願いいたします。

予告

春のフルートコンサート ～懐かしい曲～

4/19(土) 14:00～15:30

その場でリクエストした曲を演奏します
昭和歌謡・ジャズなど懐かしい曲が沢山

30名

4/9(水)9:30～【要申込・先着順】
窓口、電話、FAXにて申込受付

※内容は変更する可能性があります
詳しくは4月号でお知らせします

活動報告 1月25日『弦楽四重奏コンサート』



アンサンブル渚さんにご協力いただきました
「迫力ある生演奏を聴けて非常に満足です」
「とても優雅なひと時をありがとうございました」
との感想があり、素晴らしい演奏会となりました

健康テレビゲーム 一般開放日

楽しみながら介護予防！



- ・3月10日(月) 14:00～16:00
- ・3月24日(月) 14:00～16:00
- ・3月28日(金) 14:00～16:00
- ・3月31日(月) 10:00～12:00

太鼓、スポーツ・パズルのゲームができます

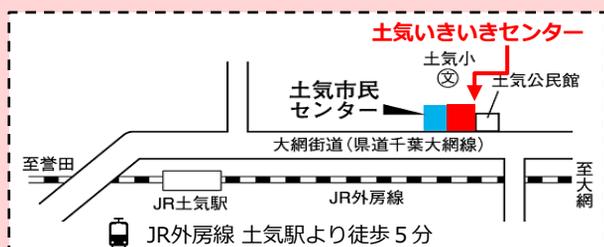
上記の日時に直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪

- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。
ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため
台数が限られています。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
土気いきいきセンター

千葉市緑区土気町1634 (土気市民センター内)

開館時間 平日・土日・祝 9:00～17:15



TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001