

令和7年3月号

社協が運営しています!!

〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話番号

043-205-1290

越

智



ホームページはこちら!!

いきいきだより

越智いきいきセンターの部屋貸し

現在越智いきいきセンターでは2時間の枠でお部屋の貸し出しを実施しております。活動や練習などで是非お使いください。ご質問、申込は越智いきいきセンターまで。

## 地域多世代交流 健康太極拳

昨年人気を博した講演会「健康太極拳」が4月より講座として開始します! 講座実施前に体験したい方、前回楽しかった方どなたでも参加出来ます! 是非申し込みください!



募集開始: 2月17日(月) 9:30 開始  
定員: 15名 先着順  
実施日: 3月4日(火)  
12:00~14:00

## 地域多世代交流 ヨガビリー



越智いきいきセンターの人気講座「ヨガビリー」の講演会です。センターでの活動に興味がある方、利用を検討している方、是非この機会に参加下さい!

募集開始: 2月25日(火) 9:30 開始  
定員: 15名 先着順  
実施日: 3月12日(水)  
12:00~14:00

※どちらも千葉市に住所を有する方なら年齢問わず参加出来ます

## 利用者交流支援 骨盤体操

3月に利用者交流支援としてベリーベリーカイロ施術院の院長吉岡氏をお招きし、骨盤体操を実施します。骨盤は身体を支える大切な場所であるとともに少しのズレや歪みで身体のバランスが悪くなるそうです。この機会に是非

骨盤について学んでみませんか?

開催日: 3月19日(水) 10:00~12:00  
募集期間: 3月5日(水) 9:30 開始  
定員: 20名 先着順 千葉市内に住所を有する60歳以上の方



# 令和7年(2025年) 3月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

【ご案内】 ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証(いきいきカード等)のご提示をお願いします。

部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。

☆健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等にご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子(お一人20分程度)、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	土	レクリーダー養成講座	△	同好会	○	○	レクリーダー講座	○	○	○
2	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
3	月	ラジオ体操/eスポーツ開放	×	同好会	○	eスポーツ	ラジオ体操	同好会	○	○
4	火	講演会「太極拳」	○	○	「太極拳」	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	水		○	○	同好会		生きがい	生きがい	生きがい	○
6	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	土	レクリーダー養成講座	△	同好会	同好会	○	レクリーダー講座	同好会	○	○
9	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
10	月	ラジオ体操/eスポーツ開放	×	○	○	eスポーツ	ラジオ体操	○	○	○
11	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2/PCR	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがいPCR	○
12	水	講演会「ヨガピラー」	○	同好会	「ヨガピラー」	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	土	レクリーダー養成講座	△	同好会	○	○	レクリーダー講座	○	○	○
16	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
17	月	ラジオ体操/eスポーツ開放	×	同好会	○	eスポーツ	ラジオ体操	同好会	○	○
18	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	水	講演会「骨盤体操」	○	「骨盤体操」	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	木	BCS・いきいき体操・ミニ健フェス	○	ボディケアS	いきいき体操	○	ミニ健康フェスティバル			○
21	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
22	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
23	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
24	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
25	火	越智脳トレ教室/PCR	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがいPCR	○
26	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	土		△	○	○	○	○	○	○	○
30	日	ちばシティP導入説明会	○	○	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
31	月	世代間交流「人形劇」	×	世代間交流「人形劇」			ラジオ体操	「人形劇」控室		○

※看護師による健康相談につきましては毎週土曜日午前と月曜日終日は看護師不在のためお休みとなります