

あやめ台いきいきだより

いきいきセンターは、市内在住60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です。



抽選制の講演会にご応募いただいた際は、申込番号をお伝え・お渡しいたします。
抽選翌日に、館内へ当選番号を掲示いたします。
館内掲示で抽選結果を確認できない方はお電話にてお問い合わせ下さい。

高齢者福祉講座～選べる3講座～

専門講師によるバラエティ豊かな連続講座をご用意!!

講座名	回数	週・曜日	時間	定員
声楽家から基礎を学ぶ みんなで歌う叙情歌	通年 16回	2・4週 月曜	12:00~14:00	20人
書の基本を学び、生活に生かす 暮らしに役立つ書道	通年 16回	2・4週 水曜	9:30~11:30	16人
笑いながら身体を動かす 笑って元気になる健康体操	前期 8回	1・3週 火曜	14:30~16:30	20人

※通年は4月～2月、前期は4月～9月です。
※稲毛区内で1講座のみ応募できます。(1人1区1講座まで)
※前年度に受講した同一の講座には応募できません。



- 選べる3講座で、貴方に合った講座がきっと見つかる!!
- 同じ趣味や体操、学習を通じて仲間作りができる!!
- 未経験者も安心の初心者向けプログラム♪

- 対象者 市内在住60歳以上の方
- 受講料 無料(教材費を除く)
- 申込期間 3/1(土)～10(月)消印有効
- 申込方法 「往復はがき」または「千葉市社会福祉協議会ホームページ」よりお申込み下さい。

★詳細は、市政だより3月号をご確認下さい。

シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

定員
20名

前期(4～9月)月2回 全12回 初回:4/2(水)
第1・3水曜日 10:00～11:00

ストレッチ・骨盤体操
筋力トレーニング
脳トレーニング

転倒予防&
認知機能低下予防

稲毛区シニアリーダーが指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 3/1(土)9:30～3/8(土)
- 窓口・電話・FAXで受付
応募者多数の場合は3/14(金)に抽選



男のいきいき体操

やればできる!!筋肉を落とさない男の身体づくり

定員
25名

前期(4～9月)月2回 全11回 初回:4/19(土)
第1・3土曜日 13:30～14:40

ストレッチ、筋力トレーニングなどを主にイスに座って行う、男性限定の体操教室です。

介護予防指導士が指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の男性
 - 申込 3/11(火)9:30～3/18(火)
- 窓口・電話・FAXで受付
応募者多数の場合は3/20(木)に抽選



DVD自主体操教室

1回60分!気軽に始められる健康習慣(*^▽^*)

定員
25名

週・曜日	時間
1・3月曜	14:30-15:30
1・3火曜	12:00-13:00
1・3木曜	10:00-11:00
2・4木曜	14:30-15:30
2・4土曜	10:00-11:00

- 前期4～9月(月2回×6ヶ月)
 - 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 3/1(土)9:30～3/8(土)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は3/14(金)に抽選



※1人で複数コース申込可。

あやめ台いきいき体操

コース名	週・曜日	時間	定員	初回
火曜A	2・4火曜	9:30～10:30	25人	4/22(火)
火曜B	2・4火曜	10:40～11:40	25人	4/22(火)
土曜	1・3土曜	10:00～11:00	25人	4/19(土)

- 内容 ストレッチ・筋トレ等を座位を中心に楽しく運動します。当センター指導員が担当します。
- 実施期間 4月～9月の6か月間、月2回。
- 対象者 「ボデイケアスクール」に参加していない方。
- 申込期間 3/11(火)9:30～3/18(火)
- ※応募者多数の場合は3/20(木)抽選
- 申込方法 窓口・電話・FAXにて受付します
- ※「生きがい活動」・「講座 笑って元気になる健康体操」に参加していない方を優先します。



3月予定表

■予定は変更になる場合があります。
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場 時間	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
2 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
3 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
4 火	脳トレ広場	自主体操	麻雀13:30	生きがい活動		
5 水	シニアリーグ体操10:00	書道クラブ	講座 健康テレビゲーム	生きがい活動		
6 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
7 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
8 土	自主体操10:00	講演会 アセットコルサ体験会13:30	脳トレ15:00	生きがい活動		
9 日	×	スプリングコンサート13:30	脳トレ15:00	×		
10 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
11 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
12 水	麻雀	折づる会(折り紙)	講座 健康テレビゲーム	生きがい活動		
13 木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
14 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
15 土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
16 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
17 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀		
18 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
19 水	シニアリーグ体操10:00	書道クラブ	講座 健康テレビゲーム	生きがい活動		
20 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	麻雀		
21 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
22 土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
23 日	生きがい全体会10:00	脳トレ広場	歌おう会	×	麻雀	
24 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
25 火	いきいき体操	交流サロン・アイリス 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
26 水	麻雀	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
27 木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
28 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
29 土		麻雀		生きがい活動		
30 日		麻雀		脳トレ広場		
31 月		麻雀		脳トレ広場		

備考 ●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

あやめ台いきいきセンターの健康相談

健康や身体・こころの相談などについて看護師が相談をお受けします。

■時間 9:00-12:00、13:00-17:00上記のうちで約30分程度

■申込 予約不要(電話・窓口で事前予約可。)

■費用 無料です。

※事業や利用状況により、実施できない日時やお待ちいただく場合がございます。

◎こんな方にお勧めです。

- ・心配な事を話したい方。
- ・不安な事を聞いてほしい方。
- ・健康の事で相談したい方。
- …など



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 043-207-1388
FAX 043-207-1368

千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■開館時間 9:00~17:15 ※年中無休(年末年始を除く)

■利用料 無料(利用対象は市内在住60歳以上の方)

※駐車場はありません。公共交通機関や近隣のコインパーキング等をご利用下さい。

※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします。



千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分