



士気いきいき センターだより



4 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！



高齢者福祉講座 欠員募集!!

① みんなで歌う叙情歌

第1・3 月曜日 14:30～16:30
欠員16名募集 (全16回)

千葉市在住60歳以上の方(連続受講可)

② 若返り体操～姿勢と呼吸法～

第2・4 土曜日 9:30～11:30
欠員1名募集 (全8回)

3/24(月)～4/3(木)【抽選】
窓口・TEL・FAXにて受付

短期講座

てつまると爆笑体操& レクリエーション

4/27、5/11・25、6/8 日曜日
9:30～11:30 (全4回)



楽しみながら自然に体が
強くなる体操をします！
一緒に笑顔になりませんか？

千葉市在住60歳以上の方 20名

4/1(火)9:30～ 10(木)【抽選】
窓口・TEL・FAXにて受付

交流イベント

春のフルーツコンサート ～懐かしい曲～

4/19(土) 14:00～15:30

『昭和歌謡・ジャズスタンダード・洋楽』から好きな曲をリクエスト！
春のコンサートを楽しみましょう♪

出演：フルーツ奏者 和田 信吾

千葉市在住60歳以上の方 30名

4/9(水)9:30～【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

申込不要

青春うたごえ倶楽部 みんなで歌う、 青春うたごえ

(共催)
ちばいきいき
市民の会

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

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度
4/1(火) 14:00～15:30
次回5/6(火) 【開場 13:30】

※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。

New

夕方自主体操

令和7年4月～
毎週土曜日 16:00～16:15

※4/19はコンサートのため中止します

大きいテレビ画面を見ながらラジオ体操や
軽体操をします
週1回の運動習慣に！お出かけついでに♪

申込不要！
直接お越しください



予告

薬膳 & ヨガ ～季節の養生(梅雨)～



 千葉市在住の60歳以上の方 20名

5/30(金) 10:00~12:00

 5/1(木)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5月号でお知らせします。

専門職派遣事業のご案内



地域のサロンや、集会所などの集まりの場にいいききセンターが出張します！
申込はお電話一本で承ります。お気軽にご相談ください。

選べる豊富なメニュー♪

健康 テレビゲーム



新しい介護予防!!
ボウリングゲームが
おすすめです♪

体操 レクリエーション



ボールを使ったり、
椅子でできる体操や、
ボッチャ・モルック等

健康測定



脳年齢・血管年齢等の
健康測定や体力測定
体操と組み合わせOK

健康テレビゲーム 一般開放日

楽しみながら介護予防！



- ・4月 5日 (土) 14:00~16:00
- ・4月12日 (土) 14:00~16:00
- ・4月22日 (火) 14:00~16:00
- ・4月30日 (水) 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♪

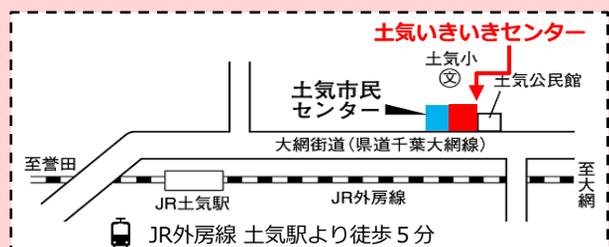
- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため台数が限られています。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
土気いいききセンター



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