

# あやめ台いきいきだより



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。

## 歌声サロンあやめ

定員 50名

講演会 ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

日 4/13(日) 時 13:30~15:00

懐かしいあの歌、あの名曲と一緒に歌いませんか。全曲、講師のギター生演奏でお届けします。青春の熱き思い出を胸に、素敵な時間を…。

- 講師 渡邊 聡 先生
  - 対象 市内在住60歳以上の方
  - 申込 3/28(金)9:30~4/4(金)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は4/8(火)に抽選



## 教えて!!介護保険

定員 16名

世代間 いざという時のために知っておこう!!

日 4/21(月) 時 10:00~11:30

「介護保険って何ができるの?」「どうやって、どこに申請するの?」そんな介護保険制度について、わかりやすく解説します。

- 講師 あんしんケアセンター園生
  - 対象 市内在住20歳以上の方
  - 申込 3/28(金)9:30~4/4(金)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は4/8(火)に抽選



## いきいき健康測定デー ストレスチェック測定

申込 不要

イベント 手軽にできる!あなたの健康度チェック!!

日 4/14(月) 4/21(月)  
時 9:30~12:00、13:00~16:00

ストレスチェックしてみませんか。画面を押すだけの簡単操作♪1人数分程度で気軽に測定できます。

- 対象 市内在住60歳以上の方
  - 費用 無料
  - 申込 不要です。直接お越し下さい。
- ※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



## フォークソング de介護予防

定員 50名

講演 音楽のチカラで健康を目指そう!

日 4/29(火) 時 13:30~15:00

歌と生演奏で素敵なひとときを…

あの頃、あの思い出を胸に、懐かしのフォークソングと一緒に聴き、歌いましょう。当日はギターバンド「グラスサウンド」による全曲生演奏、生歌声でお届けします。

- 出演 grass sound(グラスサウンド)
  - 申込 4/7(月)9:30~4/14(月)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は4/18(金)に抽選



## 短期講座シリーズ(全4回) ヨガビリー

定員 16名

講座  
日 ① 4/23(水) ③ 5/28(水)  
② 5/14(水) ④ 6/11(水)  
時 各回とも14:30~16:30【全4回】

### ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習できます。内容は初めての方向けです。この機会にぜひご参加下さい。

- 申込 3/28(金)9:30~4/7(月)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は4/8(火)に抽選



## 短期講座シリーズ(全4回) からだスッキリ体操

定員 16名

講座  
日 ① 5/ 7(水) ③ 6/ 4(水)  
② 5/21(水) ④ 6/18(水)  
時 各回とも14:30~16:30【全4回】

前半は中国で培われてきた気功の体験♪後半はリズム体操で筋力・体力を増強!!

- 対象 市内在住60歳以上の方
  - 申込 4/7(月)9:30~4/17(木)
- 窓口・電話・FAXで受付  
応募者多数の場合は4/18(金)に抽選



# 4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。

時間	会場	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	火	脳トレ広場	自主体操12:00	麻雀13:30	生きがい活動		
2	水	シニアリーグ -10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
3	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
4	金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
5	土	麻雀			生きがい活動		
6	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
7	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀	WAの会	
8	火	麻雀	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
9	水	麻雀	折づる会(折り紙)	PCR15:45	生きがい活動		
10	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
11	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		
12	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
13	日	脳トレ広場	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	麻雀		
14	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	
15	火	脳トレ広場	自主体操12:00	講座 笑って元気になる健康体操	生きがい活動		
16	水	シニアリーグ -10:00	書道クラブ	PCR15:45	生きがい活動		
17	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
18	金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
19	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		
20	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
21	月	教えて！介護保険	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀	WAの会	
22	火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
23	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
24	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
25	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		
26	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
27	日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
28	月	健康体操同好会	講座 みんなで歌う叙情歌	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
29	火	×	フォークリグで介護予防 13:30	脳トレ15:30	×		
30	水	麻雀		脳トレ広場	生きがい活動		

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・窓口で事前予約も可。)
- 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