



蘇我いきいきセンターだより

R7 **4月号**
3月25日発行

やわらかな日差しが心地よい季節になりました。
体操や趣味の活動など、新しいことを始めてみませんか！

R7年度 同好会・準同好会紹介

曜日	時間	同好会名	活動内容
第1・3	①	ららの会	オカリナ
第1・3	②	いきいき吹矢同好会	吹矢
第1・3	③	いきいき3B体操	3B体操
第2・4	①	ひかり同好会	ペン習字
第2・4	①	ゆる体操	ゆる体操
第2・4	②	なでしこの会	ペン習字
第2・4	②	3B体操もみじ	3B体操
第1・3	①	火曜クラブ	体操
第1・3	②	四喜和クラブ	健康麻雀
第1・3	②	いきいきヨガビリー	ヨガビリー
第1・3	③	蘇我長寿会	踊り
第2・4	②	コスモス	オカリナ
第2	②	脳キラリン(準同好会)	脳活性
第2・4	③	どれみ	オカリナ
第2・4	③	遊悠会	体操
第1	①	パステルアートそが(準同好会)	パステル画
第1・3	②	ショパンの会	鍵盤楽器
第1・3	③	脳活クラブ	脳活性
第2	①	野の花(準同好会)	ハーモニカ
第2・4	①	ヨガビリー蘇我	ヨガビリー
第1・3	①	アンダンテ キーボード	鍵盤楽器
第1・3	①	木曜クラブ	体操
第1	②	囲碁の森(準同好会)	囲碁
第1・3	②	サンフラワー	体操
第2・4	①	いきいきPC	パソコン
第2・4	②	木曜会	健康麻雀
第2・4	③	木曜雀クラブ	健康麻雀
第2・4	③	フラ アロハ	フラダンス
第1・3	①	千葉中央マジシャンズ	マジック
第1	②	ビーズ(準同好会)	ビーズ
第1	②	蘇我手品クラブ(準同好会)	マジック
第1・3	③	蘇我ボール体操	ボール体操
第2	①	フラワーアレンジメント	生け花
第4	①	金曜絵手紙	絵手紙
第2・4	②	SA KU RA	ハーモニカ
第2・4	②	たかこのヨガビリー	ヨガビリー
第2・4	③	ニコニコ	気功・気療
第1・3	①	アニマート	鍵盤楽器
第1・3	②	健康麻雀A	健康麻雀
第2・4	③	スローエアロビック	スローエアロビック
第2・4	②	健康麻雀B	健康麻雀

①9:30~11:30 ②12:00~14:00 ③14:30~16:30
※会員募集している同好会もあります。
見学・入会希望の方は事務室までお問い合わせください
新規同好会の立ち上りも大歓迎！

「理学療法士が教える！」 腰痛予防体操



【日 時】 **4月30日(水)**
10:00~11:30
【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方
【定 員】 15名(事前予約制)
【申 込】 4月1日 9:30~ 先着順
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

高齢者福祉講座 欠員募集

★ **ボール体操(前期)** **9名**
第2・4火 9:30~11:30



※ 申込受付中 4月3日(木)締切
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は住所・氏名・年齢・電話番号を明記)
申込者多数の場合、4月7日(月)に抽選
※ すでに他講座へ受講が決まっている方、前年度
同一区で受講した方も申し込みます

R7前期 蘇我いきいき体操 募集

① **いきいき体操A**
第1・3金 9:30~11:00
② **いきいき体操B**
第2・4金 9:30~11:00



※千葉市に住所を有する60歳以上で
ボディケアスクールの受講が決定していない方
【定 員】 各16名(事前予約制)
【申 込】 申込受付中 3月31日(月)締切
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)
申込者多数の場合、4月2日(水)に抽選

健康フェスティバルのお知らせ 5月18日(日)開催



詳細は 市政だより5月号、センターだより5月号を
ご覧ください

* 当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の
方がご利用いただける老人福祉センターです。
* センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』を
お見せください。 * ゴミはお持ち帰りください。

千葉市蘇我いきいきセンター
中央区今井1-14-38
TEL (264) 6966 FAX (264) 6967



4月の部屋空き状況

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
					1		2		3		4		5	
9:30~11:30					×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00					×	×	×	ボディアケア スクール	×	×	×	×		×
14:30~16:30					×		×			短期講座		×		
	6		7		8		9		10		11		12	
9:30~11:30			×				×	×		×	×			×
12:00~14:00				×	×	×		ボディアケア スクール	×		×	×		
14:30~16:30				×	×	×		ミニ ボディアケア	×	×		×		×
	13		14		15		16		17		18		19	
9:30~11:30			×	×		×		福祉講座	×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00			×	×	×	×	×	ボディアケア スクール		×				×
14:30~16:30				ミニ ボディアケア		×		×				×		
	20		21		22		23		24		25		26	
9:30~11:30			×	福祉講座		×		×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00				×	×			ボディアケア スクール	×		×	×		
14:30~16:30				福祉講座	×	×		ミニ ボディアケア	×	×		×		×
	27		28		29		30							
9:30~11:30			×	×				講演会						
12:00~14:00			×	×										
14:30~16:30				ミニ ボディアケア										

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。