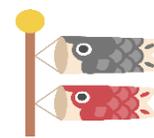




土気いきいき センターだより



5 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！



イベントのお知らせ

薬膳 & ヨガ ～季節の養生(梅雨)～



5/30(金) 10:00～12:00



- 身近な食材の薬膳の講義
- 疲れを和らげるヨガをおこないます

梅雨が始まる前にいかがですか？

千葉市在住60歳以上の方 20名

5/1(木)9:30～【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

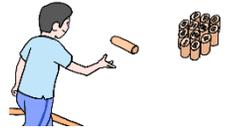
今話題のスポーツを体験！

モルック交流会

5/19(月) 10:00～11:30



室内で手軽にできるスポンジ製のモルックを使用します
初心者大歓迎です！



千葉市在住60歳以上の方 14名

5/1(木)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

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

5/6(火・祝) 14:00～15:30

次回6/3(火) 【開場 13:30】

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

※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。

申込
不要

足指力 & 握力測定会

年齢制限なし



5/23(金)、24(土)

両日10:00～16:00



- ・足指力は下肢筋力の指標となります
 - ・握力は上半身筋力の指標となります
- 2種類の測定で“筋力”を測りませんか？

※裸足または5本指ソックス
で測定します



ちばシティポイント50P付与のお知らせ

いきいきセンターの主催事業（福祉講座・講演会・ボディケアスクール・生きがい活動など）に参加した方を対象に、ちばシティポイント50ポイントを付与するサービスが始まりました。**※対象外の事業もございます。**
詳細は館内掲示をご覧ください、窓口までお問い合わせください

※ポイント取得には事前にアプリでの登録が必要です。

予告

コースターでゴムかけ 糸かけアートに挑戦

6/17(火) 14:00~15:00



千葉市在住の60歳以上の方 10名



6/1(日)9:30~ 窓口、電話、FAXにて申込受付【要申込・先着順】



※内容は変更する可能性があります。詳しくは6月号でお知らせします。

同好会紹介

会員募集中!

パソコン同好会

第1(月) 9:30~11:30



和気あいあいとした
雰囲気の中、パソコン
の勉強をしています

スマホも勉強
しています!

☆見学・体験 大歓迎!

新事業

夕方自主体操

毎週土曜日 16:00~16:15

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!お出かけ帰りに♪

申込不要!
直接お越しください



健康テレビゲーム 一般開放日

楽しみながら介護予防!



- ・5月12日(月) 14:00~16:00
- ・5月18日(日) 14:00~16:00
- ・5月24日(土) 14:00~16:00
- ・5月30日(金) 14:00~16:00

太鼓・スポーツ・パズルのゲームができます

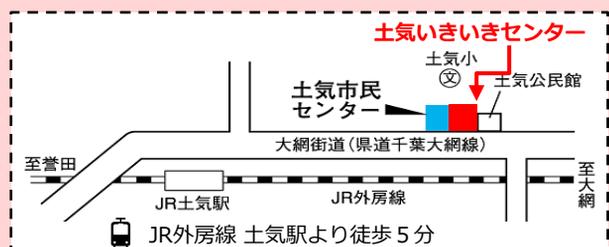
上記の日時に直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪

- ◇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
土気いきいきセンター

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