令和７年５月号

越智いきいきだより

社協が運営しています!!

ホームページはこちら!!

〒267-0055　緑区越智町 822-7
電　話　番　号
043-205-1290

越智いきいきセンターの部屋貸し
現在越智いきいきセンターでは２時間の枠でお部屋の貸し出しを実施しております。
活動や練習などで是非お使いください。ご質問、申込は越智いきいきセンターまで。

高齢者講演会 健康体操

誰でも簡単に行える健康体操です。ゆったりと身体を動かし再度自分の動きを再認識し健康増進に役立てましょう！
※市内在住の 60 歳以上の方が対象

募集開始：5 月 15 日（木）9:30 開始
定　　員：20 名　先着順
実施日　：5 月 25 日(日)
13:00～15:00

日曜日 ホームカラオケ実施中！

毎週日曜日は越智いきいきセンターで
ホームカラオケを楽しみませんか？
一緒に楽しく歌を歌ってストレス発散！
健康維持に役立出ましょう！
ラジオ体操もあります！！

実施日：毎週日曜日 9：35～11：30
※9:30 よりラジオ体操を行います！
併せてご参加ください！！

高齢者福祉講座 歌って健幸！追加募集中！

４月より開始しました令和７年度高齢者福祉講座の一つである「歌って健幸！」では現在参加者を募集しております！音楽に合わせて様々な運動を行い楽しく身体を動かしましょう！

開催日　：毎月第 1･3 火曜日 (8 月はお休み) 9:30～11:30
募集人数:7 名　先着順　千葉市内に住所を有する 60 歳以上の方

令和7年(2025年) 5月 越智いきいきセンター予定表

電話　　０４３－２０５－１２９０

FAX　０４３－２０５－１２９１

【ご案内】　ご利用時間：午前９時～午後５時１５分

★毎月１日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証（いきいきカード等）のご提示をお願いします。

　部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。

☆健康相談：〇は看護師が午前９時から午後５時１５分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等でご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子（お一人２０分程度）、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	木	ボディーケアS・いきいき体操	〇	ボディケアS	いきいき体操	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
2	金	ミニボディケア	〇	ミニボディケア	〇	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
3	土		△	同好会	〇	〇	〇	〇	〇	〇
4	日	ラジオ体操/カラオケ	〇	同好会	〇	〇	ラジオ/カラオケ	同好会	〇	〇
5	月	ラジオ体操	×	同好会	〇	〇	ラジオ体操	同好会	〇	〇
6	火		〇	〇	講・健康太極拳	〇	〇	〇	〇	〇
7	水		〇	〇	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
8	木	ボディケアS・おおかぶ会	〇	ボディケアS	講・理学療法士	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
9	金	ミニボディケア	〇	ミニボディケア	〇	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
10	土		△	同好会	同好会	〇	〇	同好会	〇	〇
11	日	ラジオ体操/カラオケ	〇	同好会	〇	〇	ラジオ/カラオケ	〇	〇	〇
12	月	ラジオ体操/講演会	×	〇	〇	〇	ラジオ体操	〇	〇	〇
13	火	越智脳トレ教室	〇	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
14	水		〇	同好会	〇	〇	〇	生きがい	生きがい	〇
15	木	ボディーケアS・いきいき体操	〇	ボディケアS	いきいき体操	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
16	金		〇	ミニボディケア	〇	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
17	土		△	同好会	〇	〇	講・健康麻雀	〇	〇	〇
18	日	ラジオ体操/カラオケ	〇	同好会	同好会	〇	ラジオ/カラオケ	同好会	〇	〇
19	月	ラジオ体操	×	同好会	〇	〇	ラジオ体操	同好会	〇	〇
20	火		〇	講・歌って健幸	講・健康太極拳	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
21	水		〇	〇	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
22	木	ボディケアS	〇	ボディケアS	講・理学療法士	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
23	金	ミニボディケア	〇	ミニボディケア	〇	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
24	土		△	同好会	同好会	〇	〇	〇	〇	〇
25	日	ラジオ体操/カラオケ/講演会	〇	同好会	講演会・健康体操	〇	ラジオ/カラオケ	〇	〇	〇
26	月	ラジオ体操	×	〇	〇	〇	ラジオ体操	〇	〇	〇
27	火	越智脳トレ教室	〇	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	〇
28	水		〇	同好会	〇	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
29	木		〇	〇	〇	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
30	金		〇	〇	〇	〇	生きがい	生きがい	生きがい	〇
31	土		△	〇	〇	〇	講・健康麻雀	〇	〇	〇

※看護師による健康相談につきましては毎週土曜日午前と月曜日終日は看護師不在のためお休みとなります