

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。



健康フェスティバル

先着
64名

測定会 測ってみよう!! 自分の3つの健康値!!

✓ 骨密度 ✓ 血管年齢 ✓ 体組成

✓ 看護師による結果解説 ✓ 理学療法士による個別相談

■ 5/24(土) 時間は下記から選択できます。

① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00



ポイント! 予約制なので、待ち時間が少なく出来ます♪



■ 申込期間 5/1(木)9:30~先着順

■ 申込方法 窓口・電話・FAXにてお申込み下さい。

★予約なしでも、当日空きがあれば参加できます♪

身体の間々まで伸ばす!!
講演会 ストレッチ&ピラティス

定員
15名

■ 5/31(土) ① 13:30~15:30

ゆったりとした呼吸で身体を労わり
姿勢改善や自宅でできる
セルフケアを学びましょう!
※ヨガマットを使用します

●申込 5/9(金)9:30~5/16(金)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は5/19(月)に抽選



認知症の正しい知識を学びましょ
認知症サポーター養成講座
世代間 (講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着
16名

■ 5/19(月) ① 10:00~11:30

認知症を”知ること”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の
方やご家族の気持ちを学びます。
いま自分に何ができるのか、難し
く考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 5/1(木)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付します。



稲毛区保健福祉センター健康課 共催
講演会 お口のトラブルと
予防法について

定員
14名

■ 6/2(月) ① 10:00~12:00

◇歯科衛生士の話(誤嚥性肺炎予防等)

◇お口の健康チェック

◇いきいき体操お口の運動 など

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 5/9(金)9:30~5/16(金)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は5/19(月)抽選



自分のペースで取り組むセルフ脳トレ!!

あやめ台脳トレ広場

申込み
不要

■ 毎日実施(行事等によって中止の場合もございます)
※裏面予定表の「脳トレ広場」は部屋での実施となります

気軽に取り組める脳トレ習慣!!

日替わりで自分で取り組むタイプの
様々な脳トレをご用意しています。
予約不要なので、自分の都合に合わ
せて気軽にご参加下さい(*^▽^*)

●申込 不要。直接お越し下さい。

・当センターで取り組む方が対象。



5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。

会場		集会室			教養娯楽室		
時間		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1	木	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
2	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		
3	土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	麻雀		
4	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
5	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	
6	火	×	自主体操12:00	講座 笑って元気になる健康体操	麻雀		
7	水	シニアデー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	生きがい活動		
8	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
9	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		
10	土	自主体操10:00	×	脳トレ16:00	生きがい活動		
11	日	麻雀			脳トレ広場		
12	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	
13	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
14	水	講座暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
15	木	自主体操10:00	麻雀11:30	園生PCクラブ	生きがい活動		
16	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		
17	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		
18	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
19	月	認知症サポーター養成講座10:00	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀		
20	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		
21	水	シニアデー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	生きがい活動		
22	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
23	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		
24	土	健康フェスティバル			生きがい活動		
25	日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
26	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	
27	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		
28	水	講座暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
29	木	麻雀		園生PCクラブ	生きがい活動		
30	金	麻雀			生きがい活動		
31	土	脳トレ広場	講演会 ストレッチ&ピラティス 13:30	脳トレ16:00	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



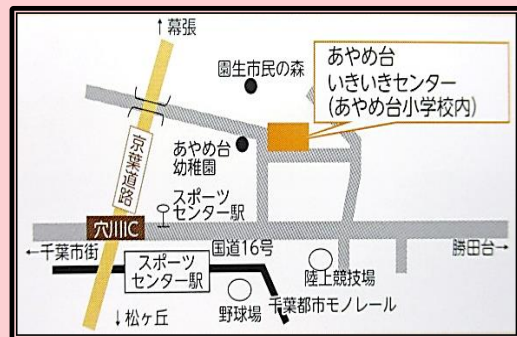
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市あやめ台いきいきセンター
 ☎ 043-207-1388
 FAX 043-207-1368
 千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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