



蘇我いきいきセンターだより

R7 **5月号**
4月25日発行

新緑の美しい季節になりました。同時に紫外線も強くなる時です。
日傘や帽子などを身につけて、日々の対策を心掛けましょう。

健康フェスティバル

【開催日】 **5月18日(日)**

9:30~11:30(50名)

13:00~15:00(50名)

※事前予約制



無料です

【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【内 容】 身長・体重・体脂肪・骨密度・血管年齢・足指筋力・握力等
看護師による健康相談 理学療法士による個別相談

【申 込】 5月1日(木) 9:30~

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・希望時間を明記)

※ペースメーカーなど埋没型機器をご使用の方は、お申し出ください。

ストッキング、手のマニキュアはお控えください。



「歌声集会」

ギター演奏 渡邊 聡 氏



【日 時】 **6月8日(日)13:30~15:00**

【場 所】 蘇我コミュニティセンター3階

【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【定 員】 60名(事前予約制)

【申 込】 6月1日(日) 9:30~

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)

ボディケアスクール7月コース 欠員募集のお知らせ



蘇我いきいきセンター欠員 **3名**

【申 込】 5月28日(水)~6月4日(水)

※申し込み多数の場合、6月9日(月)抽選

蘇我いきいきセンターでは、皆様の相談を受け付けています

♪ 日常生活における悩みごと等の**生活相談**

♪ 看護師による健康に関する**健康相談**

お気軽にご相談下さい。なお、電話による相談も承ります。



理学療法士による相談

第2・4水曜日 14:00~(事前予約制)

ご希望の方は事務室にてお申し込みください。



* 当センターは、千葉市内に住所を有する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

5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	
9:30~11:30									×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00									×	×	×	×		×
14:30~16:30										短期講座		×		
	4		5		6		7		8		9		10	
9:30~11:30			×	福祉講座		×	×	福祉講座		×	×	いき体B		
12:00~14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール	×		×	×		×
14:30~16:30			福祉講座	×		×		×	×	×		×		×
	11		12		13		14		15		16		17	
9:30~11:30			×	×		福祉講座	×	×	×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00		×	×	×	×	×		ボディケア スクール		×				×
14:30~16:30				ミニ ボディケア	×	×		ミニ ボディケア				×		
	18		19		20		21		22		23		24	
9:30~11:30	健康 フェスティバル		×	福祉講座		×		福祉講座		×	×	いき体B		×
12:00~14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール	×		×	×		
14:30~16:30			福祉講座	×		×		×	×	×		×		×
	25		26		27		28		29		30		31	
9:30~11:30			×	×		福祉講座		×						×
12:00~14:00		×	×	×	×			ボディケア スクール						
14:30~16:30				ミニ ボディケア	×	×		ミニ ボディケア						

※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。