



# 土気いきいき センターだより



6 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

### コースターでゴムかけ 糸かけアートに挑戦！

決まりにしたがい糸をかけていき模様をつくります  
脳トレにも効果的です！

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】

## 7月から始まる体操教室

欠員  
募集

### ボディケアスクール 7~9月コース

第1~4週木曜日 13:30~15:30

※7月のみ開催日が変更になる可能性があります



理学療法士が講師となり  
ストレッチや筋力トレー  
ニング等をおこないます

 千葉市在住60歳以上の方 欠員7名  
※他施設での7月コースに参加決定していない方

 5/28(水)~6/4(水)【抽選】  
窓口・TEL・FAXにて受付

### ミニボディケアスクール (DVD体操) 7~9月コース

第1~3週水曜日 13:30~14:30

※7月のみ時間が変更になる可能性があります



理学療法士が講師のDVDを  
見ながら行う運動教室です

※職員は入室しません  
対面の指導はありません

 千葉市在住60歳以上の方 15名  
※ボディケアスクール7月コースに参加決定していない方

 6/9(月)~15(日)【抽選】  
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

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

6/3(火) 14:00~15:30

次回7/1(火) 【開場 13:30】



(共催)  
ちばいきいき  
市民の会

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

# 理学療法士の ポイントケアルーム

6月6日(金)  
15:45~16:30



いきいきプラザのポイントケアルームを  
生中継(オンライン)にて開催します!

テレビを見ながらちょこっと運動♪  
今回のポイントは『全身のストレッチ』

## 活動報告

## 4/19(土) 春のフルートコンサート ~懐かしい曲~



フルートでの演歌は新鮮で素晴らしかった!  
と皆さま感動されておりました。



フルート奏者 和田 信吾様にご協力いただき  
春のフルートコンサートを開催しました。  
参加者のリクエスト曲にその場で応じ、演歌やジャズ  
懐かしの洋楽等の演奏を楽しみました。

申込不要! 自由参加です

## 健康テレビゲーム 一般開放日

6月16日(月) 14:00~16:00

6月22日(日) 14:00~16:00

直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪



太鼓・スポーツ  
パズルのゲームができます

## 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♪



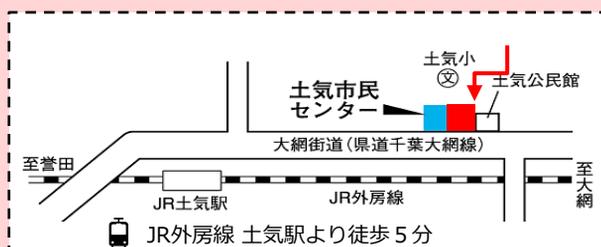
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます!

- ◇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