

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。



短期講座

講座 「スマートフォン初級コース」

定員
12名

- ① 6/25(水) ③ 7/23(水)
② 7/ 9(水) ④ 7/30(水)
⑤ 各回とも14:30~16:30【全4回】

基本操作から写真の撮影、アプリ活用に
ついて学べます!

★ご自身のスマートフォンをお持ちください
★テキスト代 200円必要となります。

●申込 5/29(木)9:30~6/8(日)

窓口・電話・FAXにて受付します。

応募者多数の場合は6/9(月)に抽選を行います。



ボディケアスクール 欠員募集(7~9月コース)

抽選
1名

- ⑤ 7~9月の毎週金曜(全12回※5週除く)
⑥ 13:30~15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持向上
に向けた運動教室です。理学療法士
や介護予防指導士が担当します。

●申込 5/28(水)9:30~6/4(水)
締切後、6/9(月)に抽選

※対象条件、優先順位など詳細は
窓口にお問い合わせ下さい。



~終活セミナー~

世代間

大切な人のために書いておきたい
エンディングノート講座

先着
16名

- ⑦ 6/22(日) ⑧ 10:00~11:30

目的や役割について学び、
大切な人に伝えるエンディングノートを
つくりませんか?

●対象 市内在住20歳以上の方

●費用 無料

●11:30~12:30 個別相談可能

●申込 5/29(木)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



講演会

認知予防に効果あり!

健康テレビゲーム体験会

定員
14名

- ⑨ 6/15(日) ⑩ 13:00~15:00

今回のテーマは「パズルゲーム」
ゲームを通して一緒に楽しみましょう!

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 5/29(木)9:30~6/5(木)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は6/9(月)に抽選



脳年齢測定デー

測定会 気軽にできるいきいき健康測定会!!

- ⑪ 6/9(月)・6/16(月)
⑫ 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたの脳年齢を測ってみませんか。
画面を押すだけの簡単操作♪
1人数分程度で気軽に測定できます。

●対象 市内在住60歳以上の方

●費用 無料

●申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVDを見ながら行う自主体操!!

各回
16名

週・曜日	時間
7月4日	全6回
7月18日	
8月1日	
8月15日	Aコース 9:30~10:30
9月5日	Bコース 10:50~11:50
9月19日	

前期7~9月(月2回×3ヶ月)

●対象 当センターのボディケア
スクール7~9月コースに
参加しない方

●申込 6/6(金)9:30~6/13(金)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は6/15(日)
に抽選を行います。

イス&マット
理学療法士の
DVDを見ながら
運動します♪



※マットを敷いての運動があります。

6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 時間		集会室				教養娯楽室		
		9:30～11:30	12:00～14:00	14:30～16:30		9:30	12:00	14:30
1	日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀		日曜クラブ
2	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30		お口のトラブル 10:00	脳トレ	WAの会
3	火	麻雀	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		
4	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操		生きがい活動		
5	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ		生きがい活動		
6	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			
7	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		
8	日	麻雀				脳トレ広場		
9	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	
10	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢		生きがい活動		
11	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		
12	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		
13	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			
14	土	自主体操10:00	麻雀11:30			生きがい活動		
15	日	PCビギナーズ	健康テレビゲーム体験会13:00			麻雀		日曜クラブ
16	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30		麻雀		
17	火	麻雀	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		
18	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操		生きがい活動		
19	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ		生きがい活動		
20	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			
21	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		
22	日	世帯間 エンディングノート10:00	脳トレ広場13:00	歌おう会		麻雀		
23	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	
24	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			
25	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 スマートフォン初級		生きがい活動		
26	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		
27	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	PCR15:45	生きがい活動			
28	土	自主体操10:00	麻雀11:30			生きがい活動		
29	日	麻雀				脳トレ広場		
30	月	脳トレ広場	講座 みんなで歌う叙情歌	脳トレ広場	×	麻雀		×
備考		●6/30(月)15:30～ 停電となります。(トイレ等が使用不可)						

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、13:00-16:30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