

令和7年度

さつきが丘いきいきセンターだより



梅雨入りとなりジメジメとした気候が続いています。気分転換にどうぞいきいきセンターに。

【6月の予定(申込含む)】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

●ポイントケアルーム(ストレッチ編)

理学療法士による短期体操教室です。

美浜いきいきプラザにて実施している内容をライブ配信します。

定員、申込等は特に設けません。ご自由にご参加ください。

日時:6月10日(火)、24日(火)15:45~16:30

当施設をご利用の際は
室内履きをご用意ください。



●短期講座「京都学講座」(全4回コース)

第1、3木曜日9:30~11:30 (7/3、17、8/7、21)

申込:6月12日(木)9:30~26日(木)

定員:16名 応募者多数の場合は抽選となります。(資料代240円)

●健康フェスティバル 6月27日(金)9:30~15:30

身体測定・血圧測定・骨密度測定・血流測定・看護師による健康相談・

理学療法士による個別相談・あんしんケアセンターによる生活相談を実施します。

素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングは避けてください。

定員:90名(先着順) 申込:6月13日(金)9:30~



●ミニ・ボディケアスクール(7~9月コース)

理学療法士の体操指導を撮影したDVDを観ながら行う体操です。定員各12人。

ボール、セラバンドは貸出。ヨガマットまたはバスタオル持参。

第2・4水、木曜の 13:00~14:00 どちらか選択。

申込:6月14日(土)9:30~18日(水)まで

【健康相談室だより】

千葉市より特定健康診査(千葉市国民健康保険加入者)

健康診査(75才以上後期高齢者)の案内が届き始めています。

生活習慣病の早期発見と予防を目的とした健診です。

費用は500円または75歳以上の方は無料なのでぜひこの機会に受けましょう。

ご自身の健康管理や疾病予防を行うことで元気で長生きを実践しましょう。

また健診結果で疑問や不明な点等があればぜひ健康相談室へ立ち寄りください。

個別対応します。

【7月の予定・・・の予告】※変更等の可能性があります。

○世代間交流「マジックショーと手品のタネづくり体験」

開催日：7月20日(日)10:00～11:30

申込：7月1日(火)9:30～先着順 定員：60歳以上10名、小学生10名

○血管年齢測定週間 日程未定。予約不要。

○弦楽三重奏サマーコンサート 7月実施予定

※申込方法等の詳細は、追ってお知らせいたします。



【6月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	日	福祉まつり						16	月	×	○	○	×	×	×
2	月	×	○	○	×	×	×	17	火	×	○	○	×	×	×
3	火	×	○	○	×	×	×	18	水	×	○	○	×	×	×
4	水	×	○	○	×	×	×	19	木	×	×	○	×	×	×
5	木	×	×	○	×	×	×	20	金	×	○	○	○	×	×
6	金	○	○	○	×	×	×	21	土	×	○	○	×	×	×
7	土	×	○	○	×	×	×	22	日	×	○	○	○	○	○
8	日	×	○	○	○	○	○	23	月	×	○	○	×	×	×
9	月	×	○	○	×	×	×	24	火	×	○	~15時	×	×	×
10	火	×	○	~15時	×	×	×	25	水	×	×	×	○	○	○
11	水	×	×	×	○	○	○	26	木	×	○	○	×	×	×
12	木	×	○	○	×	×	×	27	金	健康フェスティバル					
13	金	×	○	○	×	×	×	28	土	×	○	○	×	×	×
14	土	×	○	○	×	○	○	29	日	○	○	○	○	○	○
15	日	×	○	○	○	○	○	30	月	○	○	○	○	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉市さつきが丘いきいきセンター		電話	043-250-4651
住所	花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉市在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。