



土気いきいき センターだより



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！

世代間交流



わくわくマジックショー

8/2(土) 13:30~15:00

昨年 大好評だったマジックショー！
大人も子どもも楽しめます♪
夏休みの思い出づくりにいかがでしょうか？

小中学生 大歓迎♪



千葉市在住の60歳以上の方、小中学生 計30名

7/1(火)9:30~ 窓口、電話、FAXにて申込受付【要申込・先着順】

お一人での参加
も大歓迎です！

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



(共催)
ちばいきいき
市民の会

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

7/1(火) 14:00~15:30

※8月はお休みです【開場 13:30】

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。

お知らせ

参議院議員選挙による部屋貸出のため下記の期間は 集会室・多目的室・ロビーが
使用できません。

7月2日(水)~7月23日(水)

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

- ・集会室で活動している同好会は中止、または振替の実施へのご協力をお願いいたします。
- ・ボディーケアスクールについて7/3は中止、初回は7/10 公民館で行います。

予告

短期講座4回コース

チューブで筋トレ体操

9/6・20、10/4・18 土曜日
13:00～15:00



千葉市在住60歳以上の方 20名



8/1(金)9:30～ 10(日)【抽選】
窓口・TEL・FAXにて受付

※内容は変更する可能性があります
詳しくはセンターだより8月号をご覧ください

活動報告

5/23(金)・24(土)

足指力 & 握力測定会

上肢と下肢の筋力の基準といわれている
握力と足指力の測定会を行いました
2日間で70名の方にご参加いただき、
筋力UPのための運動のアドバイスも行いました

珍しい足指力測定
足指力は転倒予防
に役立ちます！



次回の健康測定会は秋頃を予定しています。
健康フェスティバルとして複数の測定を行いますので楽しみに♪

申込不要！自由参加です

健康テレビゲーム 一般開放日

7月6日(日) 14:00～16:00

7月27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♪



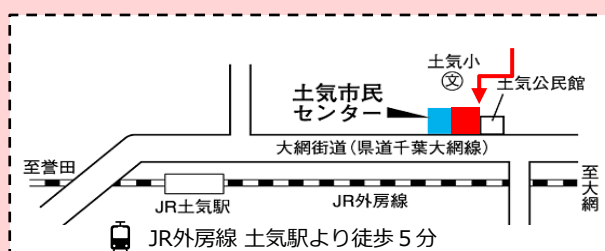
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます！

- ◇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