

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。



歌声サロンあやめ

定員
50名

講演会 ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

📅 7/13(日) 🕒 13:30~15:00

懐かしいあの歌、あの名曲と一緒に歌いませんか。全曲、講師のギター生演奏でお届けします。青春の熱き思い出を胸に、素敵な時間を…。

- 講師 渡邊 聡 先生
 - 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 6/26(木)9:30~7/3(木)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/5(土)に抽選



PT原田講師による筋トレ講演会!

定員
18名

講演会 みんなで筋肉つけましょう!

📅 7/31(木) 🕒 10:00~11:30

理学療法士監修の筋トレをしてみませんか？
自宅でもできる筋トレが学べます。

- 講師 原田先生
 - 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 6/26(木)9:30~7/3(木)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/5(土)に抽選



健康テレビゲーム講座

定員
10名

講座

📅 ① 7/21(月) ③ 8/4(月)
② 7/27(日) ④ 8/24(日)
🕒 各回とも9:30~11:00【全4回】

ゲームを通じて交流を楽しみ
認知機能の予防を一緒に目指しましょう!

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 6/28(土)9:30~7/8(火)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/11(金)に抽選



触って覚える!

世代間

スマホの基本と防災

先着
16名

📅 8/7(木) 🕒 13:00~15:00

スマートフォンの持参は不要♪♪
スマートフォンで使用できる
防災アプリの体験や災害情報の収集
の方法について学べます!

- 申込 7/8(火)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



理学療法士によるオンライン体操

自主体操

PointCareRoom

最大
15名

📅 7/16(水) 🕒 15:45~16:30

理学療法士がオンラインで体操を教えます!
今回のテーマは「腰痛・股関節痛」
自宅でも出来る体操を学びませんか?

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込不要 当日参加可能
- ※超過した場合はご参加ができません。
予めご了承ください。



SPECIAL EVENT

弦楽三重奏サマーコンサート

定員
50名

📅 8/10(日) 🕒 10:30~11:30
(10:00開場)

弦楽の奏でるハーモニーをぜひ聴いて
暑い夏を乗り切りましょう(*▽*)★

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 費用 無料
 - 申込 7/8(火)9:30~7/15(火)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/16(水)に抽選

7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 火	脳トレ広場	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		
2 水	シニアリーグ-10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
3 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
4 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		
5 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		
6 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
7 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀	WAの会	
8 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
9 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
10 木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
11 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		
12 土	自主体操10:00	×		生きがい活動		
13 日	×	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	麻雀		
14 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	
15 火	脳トレ広場	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		
16 水	シニアリーグ-10:00	書道クラブ	× PCR15:45	生きがい活動		
17 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
18 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		
19 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		
20 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
21 月	健康テレビゲーム講座	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀		
22 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		
23 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
24 木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
25 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		
26 土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
27 日	麻雀		歌おう会	健康テレビゲーム講座	脳トレ広場	
28 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	
29 火	麻雀			生きがい活動		
30 水	麻雀		講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
31 木	講演会 筋肉つけましょう 10:00	脳トレ広場		生きがい活動		

備考 ●7/25(金)10:00まで断水となります。

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・窓口で事前予約も可。)
- 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