



土気いきいき センターだより



8 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！

10月から始まる新しい活動

生きがい活動



支援通所事業

体操・脳トレ・スポーツレク・制作など
豊富なプログラムと仲間づくりができる



10月～3月 週1回

(火)～(土)のお好きな曜日

10:00～15:00または半日利用

※65歳以上かつ介護認定を受けていない方が対象



体を動かして楽しむ
レクリエーションも
大人気です！

ボディケアスクール

(機能回復訓練)

ストレッチや柔軟・筋トレなど
理学療法士が講師で分かりやすい



10月～12月 または 1月～3月

毎週(木)13:30～15:30 全12回

ボールを使った
運動は全身に
効きますよ☆



【申込】下記の方法で8月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより8月号」をご覧ください
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(8/1～申込可)

短期
講座

チューブで筋トレ体操

9/6・20、10/4・18 土曜日

13:00～15:00 (全4回)

初心者の方も無理なく出来る
セラバンドを使った筋トレや
ストレッチ等を行います



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

講演会

スマホ講座 ～スマホの基本と防災～

8/29(金) 13:30～15:30

スマホの基本操作と災害時に役立つ
スマホの使い方を学びます



どなたでも可(年齢制限なし) 20名



8/3(日)9:30～ 【先着順・要申込】

窓口・TEL・FAXにて受付

予告

弦楽四重奏コンサート

9/27(土) 14:00~15:30

※13:30開場

昨年大好評だったコンサート
今年も開催決定しました！



千葉市在住60歳以上の方 40名



9/1(月)9:30~ 【先着順・要申込】
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9月号をご覧ください

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)
ちばイキイキ
市民の会

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

※8月はお休みです

次回9/2(火) 14:00~15:30

【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

申込不要！自由参加です

健康テレビゲーム 一般開放日

8月10日(日) 14:30~16:00

8月17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♪



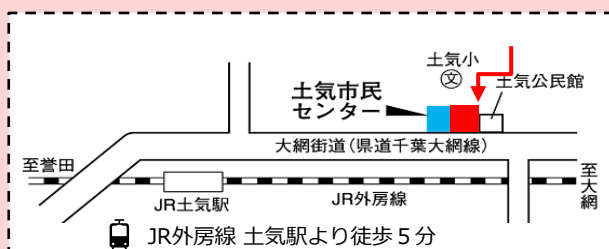
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます！

- ◇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