

あやめ台いきいきだより



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。



いきいきセンターの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜日
15名

■ 10月～来年3月(6か月)
火～土曜いずれかを選択 毎週1回
🕒 10:00～15:00(半日のみ可)

介護が必要となることを予防して、
自立した生活の維持を目指します。
体操や脳トレ・スボレク等を皆さん
と楽しく行い、交流します。



●対象 市内在住65歳以上で介護
保険認定を受けていない方

●申込 8/1(金)～8/12(火)消印有効

詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。

理学療法士等による運動教室 ボディケアスクール

各コース
18名

■ 10～12月または1～3月(3か月)
毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)
🕒 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。



●対象 市内在住60歳以上で職員の
介助なく参加が可能な方

●申込 8/1(金)～8/12(火)消印有効

詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。



「パソコン初級コース」

定員
12名

■ ① 8/27(水) ③ 9/24(水)
② 9/10(水) ④ 10/ 8(水)
🕒 各回とも14:30～16:30【全4回】

パソコンの基本操作から
Wordについて学べます!

★テキスト代200円必要となります

●申込 7/28(月)9:30～8/6(水)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は8/7(木)に抽選



認知症の正しい知識を学びま

認知症サポーター養成講座

先着
16名

世代間(講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

■ 8/18(月) 🕒 10:00～11:30

認知症を”知ること”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の
方やご家族の気持ちを学びます。
いま自分に何ができるのか、難し
く考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 7/28(月)9:30～先着順

窓口・電話・FAXにて受付します。



まちかどお薬講演会

講演会 (講師) 千葉市薬剤師会

先着
16名

■ 9/14(日) 🕒 10:00～11:30

お薬を飲むことに大事な事って何?

薬の正しい飲み方等について
学べます!

この機会に是非、受講ください!

●対象 市内在住60歳以上の方

●個別相談も可能です!

●申込 8/1(金)9:30～先着順

窓口・電話・FAXにて受付します。



映画上映会

利用者交流

申込
不要

■日時 ①8/17(日) 13:00～15:00
「雨に唄えば」
②8/29(金) 9:30～11:30
「愛妻物語」
③8/30(土) 9:30～11:30
「東京物語」



●申込不要

当日直接お越しください!



8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		集会室				教養娯楽室		
時間		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30		9:30	12:00	14:30
1	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		
2	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		
3	日	PCビギナーズ	脳トレ広場				麻雀	日曜クラブ
4	月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操14:30		健康テレビ ゲーム講座	×	WAの会
5	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		
6	水	シニアダー10:00	脳トレ広場	麻雀13:00		生きがい活動		
7	木	自主体操10:00	スマホの基本と災害13:00	脳トレ広場		生きがい活動		
8	金	×	ボディケアスクール 13:30		脳トレ16:00	生きがい活動		
9	土	自主体操10:00	麻雀11:30				生きがい活動	
10	日	弦楽三重奏コンサート (10:30~11:30)	麻雀13:00				×	脳トレ広場13:00
11	月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流		コントラクト ブリッジ	麻雀	
12	火	いきいき体操	脳トレ広場	PCR15:45~		生きがい活動		
13	水	脳トレ広場	折る会(折り紙)	脳トレ広場		生きがい活動		
14	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		
15	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		
16	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		
17	日	PCビギナーズ	映画上映会13:00	脳トレ広場15:30		麻雀	日曜クラブ	
18	月	認知症サポーター養成講座 10:00	脳トレ広場	自主体操14:30		麻雀		
19	火	脳トレ広場	自主体操12:00	麻雀13:30		生きがい活動		
20	水	シニアダー10:00	脳トレ広場	麻雀13:00		生きがい活動		
21	木	自主体操10:00	麻雀11:30				生きがい活動	
22	金	健康テレビゲーム開放日	ボディケアスクール 13:30		脳トレ16:00	生きがい活動		
23	土	自主体操10:00	麻雀11:30				生きがい活動	
24	日	健康テレビゲーム講座	脳トレ広場	歌おう会		麻雀		
25	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	
26	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		
27	水	講座暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 パソコン初級コース		生きがい活動		
28	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操	PCR15:45	生きがい活動		
29	金	映画上映会	脳トレ広場	麻雀13:00		生きがい活動		
30	土	映画上映会	脳トレ広場	麻雀13:00		生きがい活動		
31	日	麻雀				脳トレ広場		
備考		4日(月)・11日(月) 9:30~12:00 13:00~16:00に足指筋力測定を開催						

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。

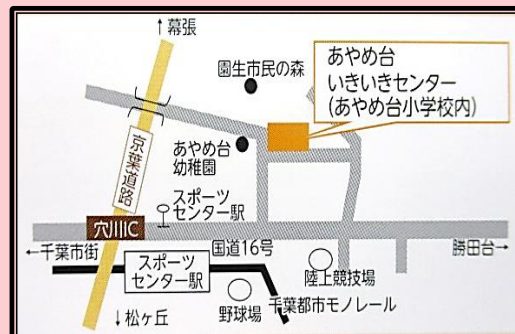
◎こんな方にお勧めです。

- ・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