



# 蘇我いきいきセンターだより

R7 8月号  
7月25日発行

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給と、十分な睡眠をとって体調を整え、夏を乗り切りましょう！

## 《募集のお知らせ》

### ① 生きがい活動支援通所事業(10月～3月)

日常動作訓練、教養講座・趣味活動などを行うとともに、参加者同士で交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

(日時) 火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回(祝・休日を除く)  
1日利用……10:00～15:00  
半日利用… 10:00～12:00 or 13:00～15:00

※1日利用で実施するプログラムの午前または午後のみ参加

(対象) 市内に住所を有する在宅の65歳以上の方(10月1日現在)。ただし、介護保険の認定を受けている方は不可

(備考) 参加は無料。教養講座は別途教材費がかかる場合があります



### ② ボディケアスクール(10月コース・1月コース)

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の維持向上を図ります。

(日時) 10月・1月開始の2コース。いずれも3か月間全12回  
水曜日 12:00～14:00 (第5週を除く)

(対象) 市内に住所を有する60歳以上で、職員の補助なく参加可能な方

※詳しくは、市政だより8月号をご覧ください



## 《世代間交流のお知らせ》

「触って覚える！

スマホの基本とLINE体験」

【日時】 8月27日(水)  
10:00～12:00

【定員】 16名 ※事前予約制(先着順)

【対象】 どなたでも  
※市内に住所を有する方



【申込み】 8月1日(金)9:30～  
直接または電話・FAXいずれも可  
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

## 《短期講座のお知らせ》

「理学療法士による体操」(全4回)

【日時】 9月4日(木)・10月2日(木)  
11月6日(木)・12月4日(木)  
15:00～17:00

【定員】 15名 ※事前予約制

【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【申込み】 8月19日(火)9:30～8月25日(月)  
直接または電話・FAXいずれも可  
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

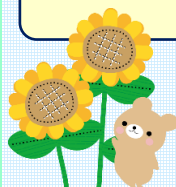
※申し込み多数の場合は8月26日(火)抽選



蘇我いきいきセンターは、  
千葉市のクールスポットです



\* 当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。  
\* センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。 \* ゴミはお持ち帰りください。



千葉市蘇我いきいきセンター  
中央区今井1-14-38  
TEL (264) 6966 FAX (264) 6967

## 8月の部屋空き状況

|             | 日   |     | 月   |             | 火   |      | 水   |               | 木   |     | 金   |      | 土   |     |
|-------------|-----|-----|-----|-------------|-----|------|-----|---------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
|             | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室         | 研修室 | 集会室  | 研修室 | 集会室           | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室  | 研修室 | 集会室 |
|             |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     | 1   |      | 2   |     |
| 9:30～11:30  |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     | ×   | いき体A | ×   | ×   |
| 12:00～14:00 |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     | ×   | ×    |     | ×   |
| 14:30～16:30 |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     |     | ×    |     |     |
|             | 3   |     | 4   |             | 5   |      | 6   |               | 7   |     | 8   |      | 9   |     |
| 9:30～11:30  |     |     | ×   |             |     |      |     | 福祉講座          | ×   | ×   |     | いき体B |     | ×   |
| 12:00～14:00 |     |     |     |             | ×   | ×    | ×   | ボディケア<br>スクール | ×   | ×   | ×   | ×    |     |     |
| 14:30～16:30 |     |     |     |             |     | ×    |     | ×             |     |     |     | ×    |     | ×   |
|             | 10  |     | 11  |             | 12  |      | 13  |               | 14  |     | 15  |      | 16  |     |
| 9:30～11:30  |     |     | ×   | ×           |     | 福祉講座 |     | ×             |     |     | ×   |      | ×   | ×   |
| 12:00～14:00 |     | ×   | ×   | ×           | ×   | ×    |     | ボディケア<br>スクール | ×   |     |     |      |     | ×   |
| 14:30～16:30 |     |     |     | ミニ<br>ボディケア | ×   | ×    |     | ミニ<br>ボディケア   | ×   | ×   |     |      |     |     |
|             | 17  |     | 18  |             | 19  |      | 20  |               | 21  |     | 22  |      | 23  |     |
| 9:30～11:30  |     |     | ×   |             |     |      |     | 福祉講座          | ×   | ×   | ×   |      |     | ×   |
| 12:00～14:00 |     |     |     |             | ×   | ×    | ×   | ボディケア<br>スクール |     | ×   |     | ×    |     |     |
| 14:30～16:30 |     |     |     |             |     | ×    |     | ×             |     |     |     | ×    |     | ×   |
|             | 24  |     | 25  |             | 26  |      | 27  |               | 28  |     | 29  |      | 30  |     |
| 9:30～11:30  |     |     | ×   | ×           |     |      | 講演会 | ×             |     |     |     |      |     |     |
| 12:00～14:00 |     | ×   | ×   | ×           | ×   |      |     | ボディケア<br>スクール | ×   |     |     |      |     |     |
| 14:30～16:30 |     |     |     | ミニ<br>ボディケア | ×   | ×    |     | ミニ<br>ボディケア   | ×   | ×   |     |      |     | ×   |
|             | 31  |     |     |             |     |      |     |               |     |     |     |      |     |     |
| 9:30～11:30  |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     |     |      |     |     |
| 12:00～14:00 |     | ×   |     |             |     |      |     |               |     |     |     |      |     |     |
| 14:30～16:30 |     |     |     |             |     |      |     |               |     |     |     |      |     |     |

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。