



土気いきいき センターだより



9 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！

60歳以上の皆様
オススメです！

高齢者福祉講座（後期）

はじめての太極拳

10月～翌年2月 全8回
第2・4(金) 12:00～14:00

太極拳や八段錦のゆっくりとした
動きで、足腰の筋力向上と全身
血流アップを目指します



若返り体操～姿勢と呼吸法～

10月～翌年2月 全8回
第2・4(土) 9:30～11:30

健康になるための知識や実技により
若々しい人生を送って頂くための講座です
ストレッチや軽体操があります



【申込】下記の方法で9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9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(9/1～申込可)

※前期に同講座を受講した方はお申込できません

講演会

悪質商法の 手口と対処法

9/16(火) 13:30～14:30



最新の相談事例から
悪質商法の手口を知って
トラブルを未然に防ぎましょう！
講師：消費生活センター



千葉市在住60歳以上の方 20名



9/1(月)9:30～【要申込・先着順】
窓口・電話・FAXにて受付

利用者
交流

弦楽四重奏コンサート

～ベートーヴェンから懐かしの昭和の名曲まで～

9/27(土) 14:00～15:15
(開場13:30)



昨年大好評だった
“アンサンブル渚”さん
によるコンサートです！
ぜひご参加ください！



千葉市在住60歳以上の方 40名



9/1(月)9:30～【要申込・先着順】
窓口・電話・FAXにて受付

10月から始まる体操教室

いきいき体操

【10月～翌年3月】

◆筋トレ体操コース

第2、4(月) 10:00～11:00



◆脳トレ体操コース

第1、3(金) 13:00～14:00



各20名

選べる2つのコースで
楽しく体操♪

9/15(月) 9:30～9/22(月)



【要申込・抽選】

窓口、電話、FAXにて申込受付

ミニボディケアスクール

(DVD体操)

【10月～12月】



第1、2、3 水曜日

13:30～14:30 (全9回)

※ビデオを見て行うため対面の指導はありません



15名

理学療法士のDVDを見て
気軽に体操しましょう

9/8(月) 9:30～9/14(日)



【要申込・抽選】

窓口、電話、FAXにて申込受付

※どちらも同施設のボディケアスクールを受講している方はご参加いただけません

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

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

9/2(火) 14:00～15:30

次回 10/7(火) 【開場 13:30】



(共催)
ちばいきいき
市民の会

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

9月10日(水) 15:00～16:30

9月21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♪



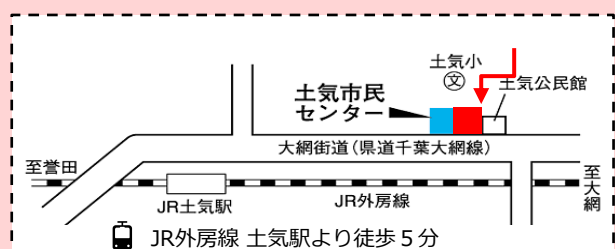
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます！

- ◇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