千葉市都賀いきいきセンター広報誌　　令和7年.9月号

# 都賀いきいきだより

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間作りを応援します！

いきいきセンターは、千葉市内に在住の60歳以上の方がご利用できる千葉市の施設です

社協が運営しています!!

ホームページはこちら!!

## 都賀いきいきセンターフェスティバル開催！

**9/27(土)・28(日)**

**9:30～15:00**

作品展示会
学習発表会

**生活・健康相談**
- あんしんケアセンター出張相談会
- 看護師の健康相談
- 健康測定会(脳年齢・血管年齢)

**コンサート※要予約**
- YAMASHOWギター歌謡ショー
- 認知症サポーター養成講座
- 楽しい音楽会

**お楽しみ**
- スポーツレク・ゲーム大会
- ハーティちゃん撮影会
- 水中コイン落とし

どなたでも来館OK！

### 先着18名　講演会　健康長寿イス体操

ちばポ

イスを使った体操を行ないます。いつまでもいきいきと過ごすために身体を整えましょう

日時:9月23日　火曜日
10:00～12:00

対象:市内在住60歳以上の方
申込:9月1日(月)9:30～
講師:宮澤真由美先生

### 先着30名　利用者交流支援　YAMASHOW ギター歌謡ショー

みなさんが知ってる歌謡曲を聞いて、歌って楽しい歌謡ショー！

日時:9月27日　土曜日
10:00～12:00

申込:9月1日(月)9:30～
出演:山地正記先生

### 先着16名　世代間交流　認知症サポーター養成講座

認知症を学び、地域で支える一員になりましょう！

日時:9月27日　土曜日
13:00～14:30

申込:9月1日(月)9:30～
講師:あんしんケアセンター都賀

### 先着30名　利用者交流支援　楽しい音楽会

フルート・鍵盤ハーモニカの美しい演奏で楽しい時間を過ごしましょう♪

日時:9月28日　日曜日
13:30～15:00

申込:9月1日(月)9:30～
出演:深山　真里先生(フルート・鍵盤ハーモニカ演奏家)

### 先着18名　短期講座　からだをほぐす体操

ちばポ
ちばシティポイント付与対象事業

生涯現役でいられるからだを目指して、無理なく運動とケアを行ないます

日時:令和7年
10月13、27日・11月10、24日の月曜日9:30～11:30

対象:市内在住60歳以上の方
受付:9月10日(水)9:30～22日(月)

## 定員16名 介護予防指導士の体操教室 都賀いきいき体操

ちばシティポイント付与対象事業

日時:10～3月 1・3木曜日
13:00～14:00(初回10/2)
対象:市内在住60歳以上で同一期間ボディケアスクールに参加していない方
申込:9/10(水)9:30～9/20(土)
応募者多数の場合9/23(火)公開抽選

## 先着15名 理学療法士監修のDVD体操！ ミニボディケアスクール

ちばシティポイント付与対象事業

日時:10～12月 1・3木曜日
14:30～15:30(初回10/2)
対象:市内在住60歳以上で同一期間ボディケアスクールに参加していない方
申込:9/10(水)9:30～

## 先着16名 都賀いきいき脳トレ

脳トレ動画・プリント学習で介護予防！

日時:10～3月 2・4土曜日
10:00～11:00(初回10/11)
対象:市内在住60歳以上の方
申込:9/10(水)9:30～

ちばシティポイント付与対象事業

## 先着15名 都賀いきいきミニ体操♪

体操動画で介護予防！

日時:10～3月 2・4土曜日
13:15～14:15(初回10/11)
対象:市内在住60歳以上の方
申込:9/10(水)9:30～

ちばシティポイント付与対象事業

## 高齢者福祉講座募集開始します

専門の講師による講座！
未経験者も安心の初心者向けのプログラム♪

| 講座名 | 週・曜日 | 時間 | 定員 |
|---|---|---|---|
| 色えんぴつ画 | 第2・4木 | 9:30～11:30 | 16名 |
| ヨガビリー | 第1・3金 | 12:00～14:00 | 12名 |

対象者: 市内在住60歳以上の方
受講料 : 無料(教材費除く)
申込期間:9/1(月)～10(水)消印有効
申込方法:「往復はがき」または「千葉市社会福祉協議会ホームページ」
☆詳細は、市政だより9月号をご確認ください

ちばシティポイント付与対象事業

## 9月 多目的室 一般開放予定表

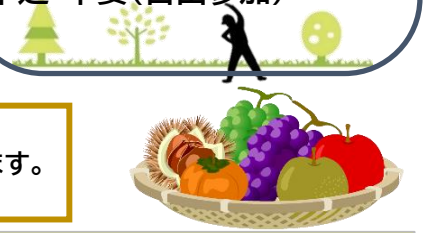
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | | × | × | ○ | × | × | ○ |
| 午後 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | ○ | × | × | ○ | × | × | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 13:00～○ | ○ |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | ○ | × | × | ○ | × | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | ○ | × | ○ | ○ | × | × | × |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 午前 | × | ○ | ○ | | | | |
| 午後 | × | ○ | ○ | | | | |

○＝利用可、×＝利用不可
※9/12(金)は13時まで利用不可となります。
※予定は 変更となる場合があります。

## 自由参加 ポイントケアルーム

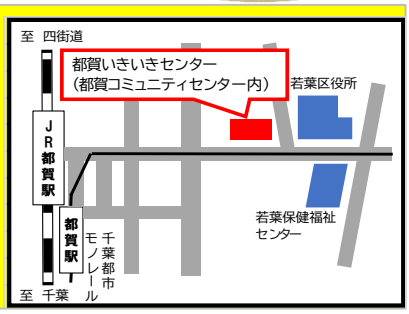
ちばシティポイント付与対象事業

理学療法士のオンライン体操指導です。当日お気軽にご参加ください☆
日程:令和7年 9月5、12日の金曜日
15:45～16:30
対象:市内在住60歳以上の方
申込:不要(自由参加)






社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
**千葉市都賀いきいきセンター**
千葉市若葉区都賀4-20-1（都賀コミュニティセンター内）
TEL 043-232-4771 FAX 043-232-4773


●開館時間9：00～17：15※年中無休（年末年始を除く）
※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします