

あやめ台いきいきだより

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援します!!



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。

高齢者福祉講座

後期(10~3月)高齢者福祉講座

講座名	回数	週・曜日	時間	定員
太極拳	後期 8回	1・3週 木曜	12:00~14:00	16名
歌って若返り教室	後期 8回	1・3週 火曜	9:30~11:30	20名

ご興味のある方、
この機会にぜひ始めてみませんか。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(月)~9/10(水) ※抽選
- 往復はがき・ホームページで受付
- ★詳細は市政だより9月号をご覧ください。



①いきいき寄席

イベント 笑う門には福来る!!



9/28(日) 10:00~11:30

先着
40名

②歌声サロンあやめ

講演会 大人気歌声集会!!

10/12(日) 13:30~15:00

定員
50名

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 ①9/1(月)9:30~先着順
②9/18(木)9:30~9/25(木)
- 窓口・電話・FAXにて受付
- ②応募者多数の場合は9/26(金)に抽選



シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

定員
25名

後期(10~3月) 月2回 全12回 初回:10/1(水)

第1・3水曜 10:00~11:00

ストレッチ・骨盤体操
筋力トレーニング
脳トレーニング
稲毛区シニアリーダーが指導します。

転倒予防&
認知機能低下予防

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(月)9:30~9/8(月)
- 窓口・電話・FAXで受付
- 応募者多数の場合は9/12(金)に抽選



男のいきいき体操

やればできる!!筋肉を落とさない男の身体づくり

定員
25名

後期(10~3月) 月2回 全12回 初回:10/4(土)

第1・3土曜 13:30~14:40

ストレッチ、筋力トレーニングなどを
主にイスに座って行う、男性限定の
体操教室です。
介護予防指導士が指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の男性
- 申込 9/6(土)9:30~9/13(土)
- 窓口・電話・FAXで受付
- 応募者多数の場合は9/14(日)に抽選



DVD自主体操教室

1回60分! 気軽に始められます(*^▽^*)

定員
25名

週・曜日	時間
1・3月曜	14:30-15:30
1・3火曜	12:00-13:00
1・3木曜	10:00-11:00
2・4木曜	14:30-15:30
2・4土曜	10:00-11:00

- 後期10~3月(月2回×6ヶ月)
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/6(土)9:30~9/13(土)
- 窓口・電話・FAXにて受付
- 応募者多数の場合は
9/14(日)に抽選



※1人で複数コース申込可。

あやめ台いきいき体操

コース	週・曜日	時間	定員	初回
火曜A	2・4火曜	9:30-10:30	25名	10/28(火)
火曜B	2・4火曜	10:40-11:40	25名	10/28(火)
土曜	1・3土曜	10:00-11:00	25名	10/18(土)

- 実施期間 10月~3月の6か月間
- 対象者 市内在住60歳以上の方でボデイ
ケアスクールに参加しない方
- 申込期間 9/18(木)9:30~9/25(木)
- ※応募者多数の場合は9/26(金)に抽選
- 申込方法 窓口・電話・FAXにて受付
- ※生きがい活動・講座「太極拳」・講座「歌って若返り教室」
に参加していない方を優先します。

おすすめ



9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	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30		麻雀		WAの会
2	火	脳トレ広場	自主体操12:00	PCR15:45		生きがい活動		
3	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	×		生きがい活動		
4	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ		生きがい活動		
5	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		
6	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		
7	日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀		日曜クラブ
8	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	
9	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢		生きがい活動		
10	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		
11	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30		生きがい活動		
12	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00		生きがい活動		
13	土	自主体操10:00	麻雀11:30			生きがい活動		
14	日	講演会 まちかどお薬10:00	麻雀12:30			脳トレ広場		
15	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30		麻雀		
16	火	脳トレ広場	自主体操12:00	麻雀13:30		生きがい活動		
17	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	脳トレ広場		生きがい活動		
18	木	自主体操10:00	健康テレビゲーム開放日	園生PCクラブ		生きがい活動		
19	金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	PCR15:45		生きがい活動		
20	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		
21	日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀		日曜クラブ
22	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	
23	火	いきいき体操	麻雀12:30			生きがい活動		
24	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		
25	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30		生きがい活動		
26	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00		生きがい活動		
27	土	自主体操10:00	麻雀11:30	×		生きがい活動		
28	日	いきいき寄席10:00	脳トレ広場	歌おう会		×	麻雀12:30	
29	月	生きがい全体会	講座 みんなで歌う叙情歌	脳トレ広場		脳トレ広場	麻雀	
30	火	麻雀				生きがい活動		
備考		●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。						

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

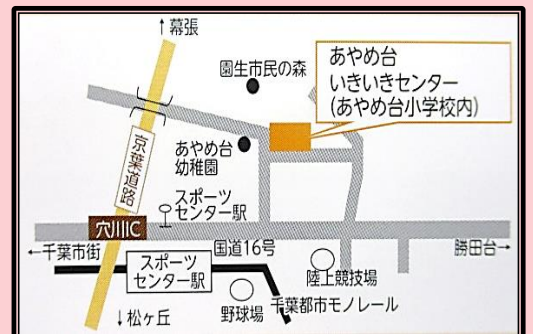
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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