



蘇我いきいきセンターだより

R7 9月号

8月25日発行

もうしばらく、残暑の厳しい日が続きそうです。休養と睡眠をしっかり
とって、栄養価の高い食事と水分補給を心掛けましょう。



①講演会「足の健康教室」

～足のトラブルはありませんか？～

講師 松田 千秋 氏 (フットヘルパー)

【日 時】 9月18日 (木) 14:30～16:30

【場 所】 蘇我いきいきセンター 集会室

【定 員】 16名 ※事前予約制 (先着)



②「歌声集会」

ギター演奏 渡邊 聡 氏

【日 時】 9月14日 (日) 13:30～15:00

【場 所】 蘇我コミュニティセンター3階

【定 員】 70名 ※事前予約制 (先着)

【対 象】 ①②とも千葉市内に住所を有する
60歳以上の方

【申 込】 ①②とも9月1日 (月) 9:30～



蘇我いきいきセンターは、
千葉市のクールスポットです



《高齢者福祉講座(後期)》

①「楽しみながら鍛える！ てつまる体操&レクリエーション」

第1・3日曜日 12:00～14:00 16名

体操やレクリエーションを通して身体能力
の向上を目指しましょう



②「折り紙」

第2・4木曜日 9:30～11:30 16名

季節の折り紙を楽しみましょう



③「シニアZUMBA」

第2・4火曜日 9:30～11:30 14名

世界中の音楽を聴きながら、楽しく踊って
心と体を元気にしましょう



〈ミニボティケアスクール〉 (10月コース)

理学療法士が実演しているDVDを見ながら
体操しましょう！

☆ Aグループ 第2・4月 14:30～15:30

☆ Bグループ 第2・4水 14:30～15:30

※千葉市に住所を有する60歳以上の方で、
蘇我いきいきセンターのボティケアスクール
10月コースへの受講が決定していない方対象

【定 員】 各15名 ※事前予約制

【申 込】 9月8日 (月) 9:30～9月21日 (日)

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、9月22日 (月) 抽選



詳しくは、市政だより9月号をご確認ください。

《蘇我いきいき体操(後期)》

☆ いきいき体操A 第1・3金

9:30～11:00

☆ いきいき体操B 第2・4金

9:30～11:00



※千葉市に住所を有する60歳以上の方で、
蘇我いきいきセンターのボティケアスクール
への受講が決定していない方対象

【定 員】 各18名 ※事前予約制

【申 込】 9月8日 (月) 9:30～9月21日 (日)

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9月22日 (月) 抽選

健康フェスティバルのお知らせ 10月31日(金)開催

骨密度など、各種測定あり
詳細は市政だより10月号、
センターだより10月号をご覧ください



* 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



9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		3		4		5		6	
9:30~11:30			×	福祉講座		×	×	福祉講座	×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00				×	×	×	×	ボデイケア スクール	×	×	×	×		×
14:30~16:30			福祉講座	×		×		×		福祉講座		×	×	
	7		8		9		10		11		12		13	
9:30~11:30	×		×	×		福祉講座	×	×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00			×	×	×	×		ボデイケア スクール	×			×		
14:30~16:30				ミニ ボデイケア	×	×		ミニ ボデイケア	×	×		×		×
	14		15		16		17		18		19		20	
9:30~11:30			×	福祉講座		×		福祉講座	×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00		×		×	×	×	×	ボデイケア スクール		×				×
14:30~16:30			福祉講座	×		×		×		講演会		×		
	21		22		23		24		25		26		27	
9:30~11:30			×	×				×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00			×	×	×			ボデイケア スクール	×		×	×		
14:30~16:30				ミニ ボデイケア	×	×		ミニ ボデイケア	×	×		×		×
	28		29		30									
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います。

※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。