



土気いきいき センターだより

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！



健康フェスティバル

10/30(木) 10:00 ~ 15:30

年に1度の健康フェス！
1日で各測定と相談ができます

- ・骨密度測定 ・体組成測定
- ・身長、腹囲測定
- ・理学療法士の運動相談



千葉市在住60歳以上の方 64名



10/2(木) 9:30 ~ 【要申込・先着順】 窓口、電話、FAXにて申込受付

↓の時間から選んでください(各枠8名定員)

午前の部	①10:00~	②10:30~
	③11:00~	④11:30~
午後の部	⑤13:30~	⑥14:00~
	⑦14:30~	⑧15:00~

総泉病院

連携講演会

認知症予防体操

10/21(火) 14:00~15:00

病院勤務の作業療法士が
認知症予防に役立つ
脳トレ体操を指導します！



千葉市在住60歳以上の方 20名



10/1(水) 9:30 ~ 【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

骨にいい運動

10/28(火) 14:00~15:00

病院勤務の理学療法士が
骨を鍛える運動方法を
指導します！



千葉市在住60歳以上の方 20名



10/1(水) 9:30 ~ 【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

お知らせ

10/5(日) は、市民センター変電設備工事に伴い
全館停電となるため**終日臨時休館**となります。
ご迷惑をおかけしますが何卒ご了承ください。



短期
講座

歌って倶楽部 ～楽しく歌って楽しく脳トレ！～

11/10、12/8、1/12、2/9 月曜日
12:00～14:00 (全4回)



千葉市在住60歳以上の方
募集16名



脳トレ×歌唱
月1回の楽しみに
いかがですか？♪

10/10(金)9:30～10/20(月)まで受付
窓口・TEL・FAXにて受付【抽選】10/22(水)

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



(共催)
ちばイキイキ
市民の会

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度
10/7(火) 14:00～15:30
次回 11/4(火) 【開場 13:30】

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

10月10日(金) 14:00～16:00

10月19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♪



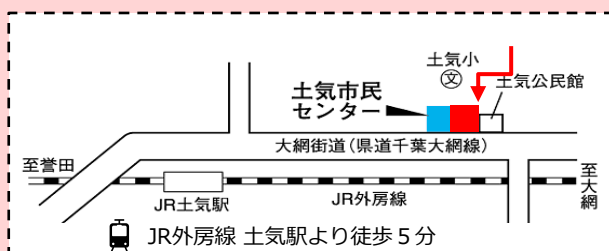
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます！

- ◇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