

令和7年10月号

越

智



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話番号

043-205-1290

いきいきだより

講演会のご案内

10/7
(土)

ストレッチ&スローエアロビ

他プラザで人気の講座

「ストレッチ&スローエアロビ」を

開催いたします!

普段行っている運動とは違う

動きで健康維持に

役立てましょう!



開催日:10月7日(火) 9:45~11:30
募集期間:9月23日(火)9:30 開始
募集人数:20名 先着順
千葉市内に住所を有する60歳以上の方

10/30
(木)

理学療法士オンライン講演会 「理学療法士が考える効率的な筋トレ」

ボディーケアスクール講師の

原田 PT がオンラインで

「効率的な筋トレ」を

テーマに

体操を実施します。

是非筋力維持、向上に

役立てて下さい!

※当日はオンラインでの

生配信の為

講師は来館しません



開催日:10月30日(木) 10:00~11:30
募集期間:10月17日(金)9:30 開始
募集人数:18名 先着順
千葉市内に住所を有する60歳以上の方

世代間交流会のご案内

10/8
(水)

SBスマホ教室 スマホの基本と防災

8月に実施したソフトバンクスマホ教室の

第3弾「スマホの基本と防災」を行います。

前半は基本の振り返り、後半スマホを活用した
防災情報の会得等を説明します。

何方でも参加出来ます。是非ご参加ください!



開催日:10月8日(水) 13:00~15:00
募集期間:9月26日(金)9:30 開始
募集人数:20名 先着順
千葉市内に住所を有する方
※スマホはソフトバンクが用意します

10/10
(金)

グランドゴルフ大会



越智小学校子供ルームの子供たちと楽しく

グランドゴルフをしてみませんか?

涼やかな気候のなか元気に交流しましょう!

開催日:10月10日(金) 10:00~11:30
募集期間:9月23日(火)9:30 開始
募集人数:10名 先着順
千葉市内に住所を有する方

※雨天中止 14日へ振替予定

令和7年(2025年) 10月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

【ご案内】 ご利用時間：午前9時～午後5時15分
★毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。
☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証（いきいきカード等）のご提示をお願いします。
部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。
☆健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。
☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等にご利用頂けますので、受付でご確認下さい。
☆ロビーは、マッサージ椅子（お一人20分程度）、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	土		△	同好会	○	○	同好会	○	○	○
5	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
6	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
7	火	講「スローストレッチ&エアロビ」	○	講演会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	水	世代間交流	○	同好会	世代間交流「スマホ講習」		生きがい	生きがい	生きがい	○
9	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	金	世代間「グランドゴルフ」屋外	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
12	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
13	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
14	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	金		○	講・ズンバ	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	土		△	同好会	○	○	同好会	○	○	○
19	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
20	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
21	火	世代間交流/ふれあい館脳トレ1	○	○	世代間交流「鑑識体験」		生きがい	生きがい	生きがい	○
22	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
23	木	ボディケアS	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
26	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
27	月	ラジオ体操	×	ラジオ/同好会	同好会	○	講・音とともだち	○	○	○
28	火	越智脳トレ教室	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	水		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	木	講「効率的な筋トレ」	○	講演会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	金		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○

※看護師による健康相談につきましては毎週土曜日午前と月曜日終日は看護師不在のためお休みとなります