

あやめ台いきいきだより

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。



健康フェスティバル

測定会 自分の健康状態を測ってみよう!!

- ✓ 骨密度 ✓ 血管年齢 ✓ 30秒立ち上がりテスト
- ✓ 看護師の結果解説 ✓ 理学療法士の個別相談(希望者)

📅 10/25(土) 時間は下記から選択できます。

- 🕒 ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00



ポイント! 予約制なので、待ち時間が少なく出来ます♪

先着
64名



■申込期間 10/1(水)9:30~受付

■申込方法 窓口・電話・FAXにて受付

★予約なしでも、当日空きがあれば参加できます♪



共催事業 稲毛区保健福祉センター健康課

講演会 高齢期を元気に過ごすお食事講座

先着
10名

📅 10/20(月) 🕒 10:00~12:00

タンパク質は健康を維持するために必要な栄養素です。
フレイル予防にも関わってきます。
是非、この機会に学びませんか?

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 10/7(火)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



理学療法士が考える

講演会

効率的な筋トレ

定員
14名

📅 10/30(木) 🕒 10:00~11:30

オンラインで配信をするため、
電波状況によって不具合が生じる
可能性がございます。
予めご了承のうえ、お申込み下さい。

- 講師 原田理学療法士
 - 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 10/1(水)9:30~10/8(水)
- 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は10/10(金)に抽選



共催事業 あんしんケアセンター園生・株式会社ヤマシタ

講演会 あなたの「歩き」をAIが診断
～みんなで体操もしませんか?～

先着
20名

📅 10/31(金) 🕒 13:00~15:00

歩行分析AI「トルト」を用い、
あなたの歩行が点数で数値化!
自分の歩き方や転倒予防に関心のある方は
是非ご応募ください!
測定の待ち時間にて体操も実施します!

- 対象 市内在住60歳以上の方
 - 申込 10/7(火)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



世代間交

触って覚える!

スマホの基本とLINE体験

先着
16名

📅 10/29(水) 🕒 13:00~15:00

スマートフォンの持参は不要♪

現代社会はメールではなく
LINEが主流となっています。
あなたもこの機会に体験してみませんか?

- 申込 10/7(火)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



10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 時間		集会室			教養娯楽室		
		9:30～11:30	12:00～14:00	14:30～16:30	9:30	12:00	14:30
1	水	シニアリーダ－10:00	書道クラブ	講座 からだスッキリ体操	生きがい活動		
2	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
3	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		
4	土	健康テレビゲーム開放日	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
5	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
6	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	
7	火	脳トレ広場	自主体操12:00	麻雀13:30	生きがい活動		
8	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 パソコン初級コース	生きがい活動		
9	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
10	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		
11	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
12	日	脳トレ広場	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	麻雀		
13	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	
14	火	麻雀		スポーツ吹矢	生きがい活動		
15	水	シニアリーダ－10:00	書道クラブ	講座 からだスッキリ体操	生きがい活動		
16	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
17	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		
18	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		
19	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
20	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	お食事講座10:00	麻雀13:00	
21	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	麻雀13:30	生きがい活動		
22	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
23	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
24	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	×	生きがい活動		
25	土	健康フェスティバル			生きがい活動		
26	日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
27	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	
28	火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
29	水	脳トレ広場	スマホの基本とLINE 13:00	脳トレ16:00	生きがい活動		
30	木	オンライン講演会 10:00	麻雀		生きがい活動		
31	金	脳トレ広場	あなたの「歩き」をAIが診断 13:00	脳トレ16:00	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・窓口で事前予約も可。)

■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

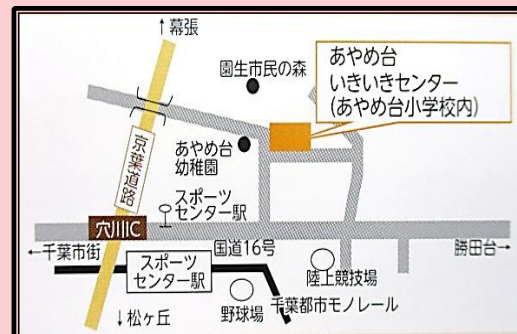
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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