

あやめ台いきいきだより

November



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。



認知症の正しい知識を学びましょう!!

認知症サポーター養成講座

世代間 (講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着
16名

■ 11/17(月) ⌚ 10:00~11:30

認知症を“知る”ことの大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族の気持ちを学びます。
いま自分に何ができるのか、難しく考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 11/1(土)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



触って覚える!

スマホの基本と防災

世代間

先着
16名

■ 11/18(火) ⌚ 14:00~16:00

スマートフォンの持参は不要♪♪

スマートフォンで利用できる
防災アプリの体験や災害情報の収集
の方法について学べます!

●申込 11/1(土)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



福祉用具説明・体験会

世代間

共催 千葉市あんしんケアセンター園生
株式会社タカサ

先着
16名

■ 11/29(土) ⌚ 13:30~15:30

前半は福祉用具に関する説明
後半は車椅子や歩行器、杖を実際に見て、
触れて体験ができます!
この機会に体験してみませんか?

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 10/28(火)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



短期講座「ヨガビリー」

講座

いま話題のシニア向けエクササイズ!

定員
16名

■ ① 11/26(水) ③ 12/24(水)
② 12/10(水) ④ 1/14(水)
⌚ 各回とも14:30~16:30【全4回】

ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習できます。
内容は初めての方向けです。この機会に
ぜひご参加下さい。

●申込 10/28(火)9:30~11/6(木)
窓口・電話・FAXにて受付します
応募者多数の場合は11/8(土)に抽選



脳年齢測定デー

測定会

気軽にできる♪いきいき健康測定会!!

申込
不要

■ 11/10(月)・11/17(月)
⌚ 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたの脳年齢を測ってみませんか。
画面を押すだけの簡単操作♪
1人10分程度で気軽に測定できます。

●対象 市内在住60歳以上の方

●費用 無料

●申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



~毎年恒例 年に1度のイベント!

いきいきフェスティバル

次回
予告

■ 12/14(日)・12/15(月)

当センターで実施の講座や同好会・生きがい活動等
の皆さんによる作品展示・発表会を行います!
また、演奏会や映画鑑賞会等のイベントも予定して
おります!

詳細につきましては12月のいきいきだより
をご確認ください!



11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	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		
2	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
3	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	
4	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	麻雀	生きがい活動		
5	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	生きがい活動		
6	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
7	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		
8	土	自主体操10:00	×	脳トレ16:00	生きがい活動		
9	日	麻雀			脳トレ広場		
10	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	
11	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
12	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	麻雀	生きがい活動		
13	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		
14	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		
15	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		
16	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
17	月	認知症サポーター10:00	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀		
18	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	スマホの基本と防災14:00	生きがい活動		
19	水	シニアリーダー10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	生きがい活動		
20	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
21	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		
22	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
23	日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
24	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	
25	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		
26	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
27	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		
28	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		
29	土	×	福祉用具説明・体験会 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
30	日	麻雀			脳トレ広場		
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

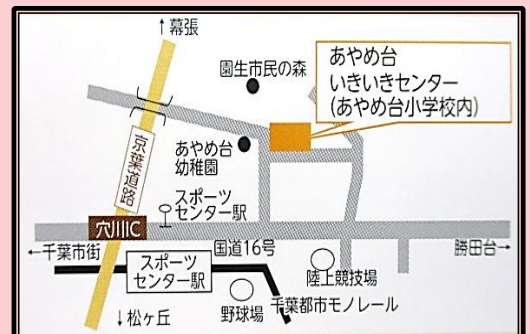
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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