



蘇我いきいきセンターだより

R7 **10月号**
9月25日発行

ようやく過ごしやすい季節になりました。
寒暖差もあるので、体調を崩さないように気をつけてお過ごしください

<講演会のお知らせ>

オンラインでの
開催です！

①「秋の寄せ植え」

～ハロウィンカラーで作る寄せ植え～

講師 大野 初恵 氏

【日 時】 **10月29日(水)**
13:00～15:00

【場 所】 蘇我いきいきセンター研修室
【定 員】 10名 ※事前予約制(先着)
【申し込み】 10月1日(水) 9:30～



②「理学療法士が考える

効率的な筋トレ」

講師 原田 潤一 氏

【日 時】 **10月30日(木)**
10:00～11:30

【場 所】 蘇我いきいきセンター集会室
【定 員】 15名 ※事前予約制(先着)
【申し込み】 10月15日(水) 9:30～

①②とも対象は千葉市に住所を有する60歳以上の方
申し込みは直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの場合は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)



<健康フェスティバル>

無料です！

【開催日】 **10月31日(金)**

10:00～12:00(50名) 事前予約制！
13:30～15:30(50名) (先着順)

【対 象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
【内 容】 骨密度・足指筋力・握力・健康相談・
PT相談・ベジチェック

【申し込み】 10月1日(水) 9:30～
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)

※素足での測定項目がありますので、ストッキング等
のご利用はお控えください。

★今回は、脳年齢測定・血管年齢測定はありません。
後日、脳年齢・血管年齢測定週間を予定しています。

短期講座

「やってみよう！
健康テレビゲーム」



11月13日・11月27日
12月11日・12月25日
【日 時】 **各木曜日(全4回)**
12:30～14:00

【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)
【申し込み】 10月15日(水) 9:30～
10月29日(水)まで
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、10月30日(木)に
抽選となります。

* 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



10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	
9:30～11:30							×	福祉講座	×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00							×	ボディケア スクール	×	×	×	×		×
14:30～16:30								×		短期講座		×		
	5		6		7		8		9		10		11	
9:30～11:30			×	福祉講座		×	×	×	福祉講座	×	×	いき体B		×
12:00～14:00		福祉講座		×	×	×		ボディケア スクール	×	×	×	×		×
14:30～16:30				×		×		ミニ ボディケア	×	×		×		×
	12		13		14		15		16		17		18	
9:30～11:30			×	×	×	福祉講座		福祉講座	×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00		×	×	×	×		×	ボディケア スクール		×				×
14:30～16:30				ミニ ボディケア	×	×		×				×		
	19		20		21		22		23		24		25	
9:30～11:30			×	福祉講座		×	×	×	福祉講座	×	×	いき体B		×
12:00～14:00	×			×	×	×		ボディケア スクール	×		×	×		
14:30～16:30	×			×		×		ミニ ボディケア	×	×		×		×
	26		27		28		29		30		31			
9:30～11:30			×	×		福祉講座				講演会	健康フェス ティバル			
12:00～14:00		×	×	×	×				×	×				
14:30～16:30				ミニ ボディケア	×	×	講演会		×	×				

※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。