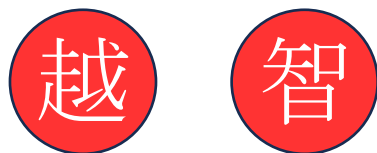


令和7年12月号



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!!



〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話番号

043-205-1290

講演会のご案内 11/24 (月)

越智ストレッチ&体幹トレーニング体操

ストレッチ体操と転倒予防に

効果的な

体幹トレーニングの

体操教室を実施します。

是非ご参加ください!!

※いきいき体操、BCSへ
参加されていない方の優先枠があります



開催日:12月4日(木) 14:45~15:30

募集期間:11月20日(木)9:30 開始

募集人数:20名 ※先着順 優先枠あり

千葉市内に住所を有する60歳以上の方

一緒に学ぼう! 3疾病の基礎セミナー

がん、心疾患、脳血管疾患について

お話頂きます。各病気の症状や

治療法、病後どのような生活を

送るのか。元看護師による講話です。

病気に対する知識を深めましょう!



講師:ソニー生命保険 斉藤様 瀧野様

開催日:12月15日(月) 13:30~14:30

募集期間:12月2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

12/20
(土)



世代間交流事業 マンドリンクリスマスコンサート



世代間交流事業 『マンドリンクリスマスコンサート』

今年はマンドリン、マンドラン、ギターの演奏者からなる

「あみかマンドリーナ」様をお招きし、

クリスマスコンサートを実施いたします!

皆様が参加出来るハンドベル演奏コーナーもありますので、

是非ご参加ください!

楽しく、暖かいクリスマス音楽と一緒に聴きながら、

素敵なクリスマスを迎えましょう!!

実施日:12月20日 土曜日 13:00 開場 13:30 開始予定

定員:54名 先着順

千葉市内に住所を有するすべての方が対象

募集日時:12月1日(月) 9:30 受付開始



令和7年(2025年) 12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で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	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
2	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	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	○
5	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	土		△	同好会	○	○	同好会	○	○	○
7	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
8	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
9	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	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	○
12	金		○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
14	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
15	月	講演会/ラジオ体操	×	同好会	講演会「3大疾病講話」		ラジオ体操	同好会	○	○
16	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	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	○
19	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	○
20	土	世代間交流「クリスマスコンサート」	△	同好会	「マンドリン・ハンドベルコンサート」		同好会	○	○	○
21	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	○	○
22	月	ラジオ体操	×	ラジオ/同好会	同好会	○	講・音とともだち	○	○	○
23	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	○
24	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	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	○
26	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	○
27	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
28	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
29	月	年 末 休 館								
30	火									
31	水									

※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