

令和7年度

# さつきが丘いきいきセンターだより



本年も皆様と元気にたくさんお会いしたいと思います。

寒さで家を出るのが億劫になりがちですが、一步踏ん張って外に出してみましょう。

皆様のご来館をお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 【1月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

### 1. 講演会「触って覚える！スマホの基本とキャッシュレス」

スマホの基本的な機能とキャッシュレス決済の利点について説明します。

日時:1月16日(金)10:00~12:00 先着15名 只今受付中！



### 2. 講演会「フレイルって何？」～食生活、生活習慣で気をつけること～

フレイルとはどういう状態なのか、  
原因は何なのか、  
予防するにはどうすればよいのか？

日時:1月27日(火)10:00~11:00

受付 1月6日(火)9:30より受付開始。先着16名。



### 3. 「さつきが丘いきいきボウルカップ」

テレビゲームでボウリングを楽しみます。  
お一人様2ゲームの合計点を競う大会です。

日時:1月29日(木)10:00~11:00

受付 1月8日(木)9:30より受付開始。先着8名。



## 【公民館・いきいきセンター合同フェスティバル】 実施報告

11月30日(日)、さつきが丘公民館といきいきセンターが  
合同で作品展示、学習発表を行いました。  
心のこもった作品やいきいきと発表している姿に  
皆さん感動していました。



# 【1月申込のお知らせ】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

## ○福祉講座「キックボクシングエクササイズ」(全4回)

運動が苦手な方も楽しく続けられるように体を整えながら取り組みます。

日時:2月2日、16日、3月2日、16日(月)12:00~14:00 定員12名

受付 1月12日(月)9:30~1月19日(月) 1月20日(火)抽選。



## ○講演会「歌声集会」

ギターに合わせて懐かしい歌を楽しく歌ってストレスを  
発散しましょう。

日時:2月8日(日)13:30~15:00 先着50名

受付 1月18日(日)9:30より受付開始。先着順。



## 【1月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付 曜日		囲碁・将棋			健康麻雀			日付 曜日		囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 16:30	9:30~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 16:30			9:30~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 16:30	9:30~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 16:30
1	木							16	金	×	○	○	×	×	×
2	金							17	土	×	○	○	×	×	×
3	土							18	日	○	○	○	○	○	○
4	日	×	○	○	○	○	○	19	月	×	○	○	×	×	×
5	月	×	○	○	×	×	×	20	火	×	○	○	×	○	○
6	火	×	○	○	×	○	○	21	水	×	×	×	×	○	○
7	水	×	×	×	×	○	○	22	木	×	○	○	×	×	×
8	木	×	○	○	×	×	×	23	金	×	○	○	×	×	×
9	金	×	○	○	×	×	×	24	土	×	○	○	×	×	×
10	土	×	○	○	×	○	○	25	日	×	○	○	○	○	○
11	日	×	○	○	○	○	○	26	月	×	×	×	×	×	×
12	月	×	×	×	×	×	×	27	火	×	○	○	×	×	×
13	火	×	○	○	×	×	×	28	水	×	×	×	○	○	○
14	水	×	×	×	○	○	○	29	木	×	○	○	○	×	×
15	木	×	×	○	×	×	×	30	金	○	○	○	○	×	×
								31	土	×	○	○	○	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

\*当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

\*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

\*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。