



# 蘇我いきいきセンターだより

R8 1月号  
12月25日発行

うつくしい日の出とともに新年を迎えましたが…  
またたく間、馬のように過ぎ去る1年になるかもしれません。  
どうの人生を楽しむのも良いかと思いますので、  
しっかりとした気持ちを持ってセンターで充実した毎日を送ってください!!



丸山所長



## 〈短期講座のお知らせ〉 「やってみよう!健康テレビゲーム」 (全4回)

【日時】 1月13日(火) 1月27日(火)  
2月10日(火) 2月24日(火)  
12:30~14:00

【定員】 16名(事前予約制)

【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【申込】 受付中 1月9日(金)締切  
直接または電話・FAXいずれも可  
(FAXの方は氏名・住所・電話番号・年齢を明記)  
※申し込み多数の場合は、1月10日(土)に抽選



## 〈令和8年度 同好会登録申請について〉

【対象】 千葉市在住の60歳以上の方10名  
以上の団体(準同好会は5名以上)

【登録期間】 令和8年4月1日~令和9年3月31日

【申請締切】 令和8年2月1日(日)

※1月から申請書類を配布いたします。

新たに登録を申請する  
団体の方は、事務室まで  
お問い合わせください



1月の「同好会体験会」  
引き続き申込受付中です  
興味のある方は、事務室まで  
お問い合わせください

いきいき吹矢同好会	吹矢	サンフラワー	体操
いきいき3B体操	3B体操	蘇我いきいきPCクラブ	パソコン
ひかり同好会	ペン習字	木曜会 ※	健康麻雀
なでしこの会	ペン習字	木曜会クラブ ※	健康麻雀
3B体操もみじ	3B体操	フラ アロハ	フラダンス
火曜クラブ	体操	千葉中央マジシャンズ	マジック
いきいきヨガビリー	ヨガビリー	ピースサークル(準同好会)	ピース
コスモス	オカリナ	蘇我手品クラブ(準同好会)	マジック
どれみ同好会 ※	オカリナ	蘇我ボール体操	ボール体操
ヨガビリー-蘇我	ヨガビリー	ニコニコ	気功・気療
アンダンテ ※	鍵盤楽器	やさしいスローエアロビク	スローエアロビク

※印は 経験者のみ可

♪ 蘇我いきいきセンターでは、日常生活における  
悩みごと等の**生活相談**や、看護師による**健康相談**  
を受け付けております。お気軽にご相談下さい。  
なお、電話による相談も承ります。

## ♪ 理学療法士による相談

第2・4水曜日 事前予約制  
ご希望の方は事務室にてお申し込みください。

## 12/29 ~ 1/3 は休館となります



\*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



## 1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	
9:30～11:30									休館日		休館日		休館日	
12:00～14:00														
14:30～16:30														
	4		5		6		7		8		9		10	
9:30～11:30			×			×	×			×	×	いき体B		×
12:00～14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール	×		×	×		
14:30～16:30				×		×		×	×	×		×		×
	11		12		13		14		15		16		17	
9:30～11:30			×	×			×	×	×	×	×	いき体A		×
12:00～14:00		×	×	×	×	短期講座		ボディケア スクール		×		×		×
14:30～16:30				ミニ ボディケア	×	×		ミニ ボディケア				×		
	18		19		20		21		22		23		24	
9:30～11:30	×	福祉講座	×	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				×		×		×	×	×		×		×
	25		26		27		28		29		30		31	
9:30～11:30			×	×		福祉講座		×	×	×	×	いき体A		×
12:00～14:00	×	×	×	×	×	短期講座		ボディケア スクール		×	×	×		×
14:30～16:30	×			ミニ ボディケア	×	×		ミニ ボディケア				×		

※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。