

令和8年2月号



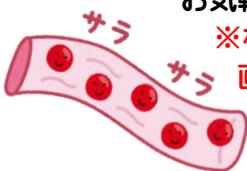
いきいきだより

ミニ健康フェスティバル

2/11
(水)

血管年齢測定と骨密度測定を実施します。
測定結果はその場でお渡しいたします！

生活自立・仕事相談センター緑より
相談員が来館し、ブースを設けます。
生活や仕事の不安ごと等
些細な事でも相談に乗っていただけますので
お気軽にお立ち寄りください！
※相談は予約不要です！
直接お越しください！



実施日:2月11日(水)10:00~11:45
13:15~15:00

募集開始日:1月27日(火)9:30

定員:計40名

条件:千葉市内に住所を有する60歳以上の方

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

2/21.22
(土・日)

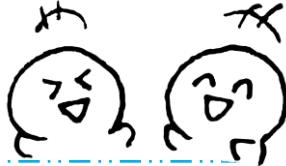
越智いきいきセンター フェスティバル！

今年の越智いきいきセンターフェスティバルは
作品の展示に加え、
特別講演会「笑いヨガ」を実施します！
笑顔で楽しくフェスティバルにご参加下さい！

またキャロットハウス様による焼き芋や加工品の
販売もあります！

是非いきいきセンターへお越しください！

CARROT HOUSE
キャロットハウス



---記念講演会---

実施日:2月21日(土)13:00~15:00

募集開始日:2月14日(土)9:30

定員:20名

条件:千葉市内に住所を有する方

2/27
(金)

リラックスヨガ



のんびりと無理のない動きで
普段の体操とは違う運動をしてみませんか？

ヨガは呼吸法や瞑想を組み合わせて
心と身体のバランスが整うそうです。
是非リラックスヨガにご参加ください！

実施日:2月27日(金)12:30~14:00
募集開始日:2月13日(金)9:30
定員:18名
条件:千葉市内に住所を有する60歳以上の方

2/28
(土)

世代間交流 「未来に向けた資産形成」-基礎編-



わかりづらい資産運用のお話を
プロに分かりやすく解説しても
らいます。

内容は…

- 1.なぜ資産運用が必要なのか
 - 2.資産運用の基礎知識
- 是非ご参加ください！

講師
ソニー生命保険株式会社
齊藤様 龍野様

※営業等は有りません

実施日:2月28日(土)14:30~15:30
募集開始日:2月14日(土)9:30
定員:20名
条件:千葉市内に住所を有する方

令和8年(2026年) 2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	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
2	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
3	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	木	ボディケアS・いきいき体操・体幹	○	ボディケアS	いきいき体操	体幹体操	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	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	○
7	土		△	同好会	○	○	同好会	○	○	○
8	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
9	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
10	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	○
11	水	健康フェスティバル	○	健康フェスティバル						○
12	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	金		○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
15	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	○	○
16	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
17	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	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	○
20	金		○	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	○
21	土	センターフェスティバル/講演会	△	同好会	講演会「笑いヨガ」		同好会	○	○	○
22	日	センターフェスティバル	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
23	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
24	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	水	健康TVゲーム体験	○	同好会	○	ボランティア講座	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	木	BCS/健康TVゲーム体験	○	ボディケアS	○	ボランティア講座	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	金	MBC/講演会「リラックスヨガ」	○	ミニボディケア	講演会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	土	講演会「資産運用の話」	△	同好会	同好会	講演会	○	○	○	○

※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