

あやめ台いきいきだより



いきいきセンターは、市内在住60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です。

抽選制の講演会にご応募いただいた際は、申込番号をお伝え・お渡しいたします。

抽選翌日に、館内へ当選番号を掲示いたします。

館内掲示で抽選結果を確認できない方はお電話にてお問い合わせ下さい。



理学療法士等による運動教室

ボディケアスクール

各コース

18名

定員

25名

■ 4~6月または7~9月(3か月)

毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)

○ 13:30~15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持

向上に向けた運動教室です。

理学療法士や介護予防指導士

が担当します。

●対象 市内在住60歳以上で職員の
介助なく参加が可能な方

●申込 2/1(日)~2/10(火)消印有効

往復はがき、またはホームページより受付

詳細は、市政だより2月号・ホームページ等をご確認下さい。



認知症の正しい知識を学びましょ
認知症サポーター養成講座

世代間 (講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着
16名

定員
8名

■ 2/16(月) ○ 10:00~11:30

認知症を"知ること"の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族の気持ちを学びます。
いま自分に何ができるのか、難しく考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 2/1(日)9:30~先着順



触って覚える
スマホの基本とLINE体験

世代間

先着
16名

■ 3/3(火) ○ 14:00~16:00

スマートフォンの持参は不要♪
この機会に体験してみませんか？

●申込 2/1(日)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

前期(4~9月) 月2回 全12回 初回:4/1(水)

■ 第1・3水曜日 ○ 10:00~11:00

ストレッチ・骨盤体操
筋力トレーニング
脳トレーニング

転倒予防 &
認知機能低下予防



稲毛区シニアリーダーが指導します。

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 2/3(火)9:30~2/10(火)

窓口・電話・FAXで受付

応募者多数の場合は2/13(金)に抽選

■ 2/22(日) ○ 13:30~

●対象 市内在住60歳以上の方で
細編み、鎖編みが出来る方

●費用 無料

●持参 かぎ針(6/0号・7/0号)、
並太毛糸3色以上、ハサミ、筆記用具
※100円ショップの物でも可

●申込 1/27(火)9:30~2/3(火)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は2/4(水)に抽選



自分に合った趣味・生きがい・仲間がきっと見つかる!!
同好会体験フェア

詳細は裏面をご覧下さい。

初心者大歓迎♪見学のみOK!!
気になる同好会があったら、
ぜひご参加下さい。

●申込 不要・直接お越し下さい。



2月予定表

■予定は変更になる場合があります。

■ 詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場		集会室			教養娯楽室		
時間		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1	日	PCビギナーズ	健康テレビゲーム講座	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
2	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀	WAの会	
3	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	麻雀13:30	生きがい活動		
4	水	シニアーダー10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
5	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
6	金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
7	土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
8	日	講座 笑いヨガ	健康テレビゲーム開放日	脳トレ広場	麻雀		
9	月	健康体操同好会	健康テレビゲーム講座	脳トレ広場	コントラクト ブリッジ	麻雀	
10	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
11	水	自主体操	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	麻雀		
12	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
13	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
14	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
15	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
16	月	認知症サポーター10:00	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀		
17	火	×		麻雀13:30	生きがい活動		
18	水	シニアーダー10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
19	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
20	金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
21	土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
22	日	講座 笑いヨガ	脳トレ広場	歌おう会	脳トレ	ミニチュアマフラーを作ろう！ 13:30～	
23	月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
24	火	いきいき体操	サロンアイリス	13:30	脳トレ16:00	生きがい活動	
25	水	麻雀	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
26	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	生きがい活動		
27	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
28	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		

備考

あやめ台いきいきセンターの健康相談

健康や身体・こころの相談などについて看護師が相談をお受けします。

- 時間 9:00-12:00、13:00-16:30上記のうちで約30分程度
- 申込 予約不要(電話・窓口で事前予約も可。)
- 費用 無料です。

※事業や利用状況により、実施できない日時やお待ちいただく場合がございます。

◎こんな方にお勧めです。

- ・心配な事を**話したい**方。
- ・不安な事を**聞いてほしい**方。
- ・健康の事で**相談したい**方。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 043-207-1388

FAX 043-207-1368

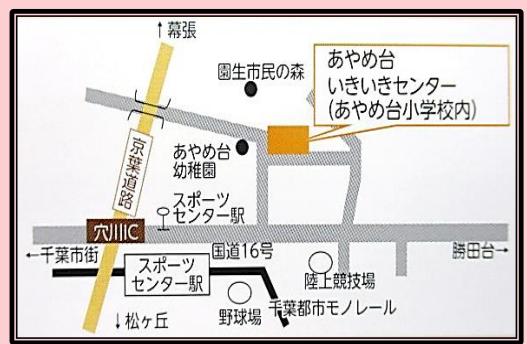
千葉市稻毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■開館時間 9:00~17:15 ※年中無休（年末年始を除く）

■利用料 無料（利用対象は市内在住60歳以上の方）

※駐車場はありません。公共交通機関や近隣のコインパーキング等をご利用下さい。

※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします。



千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分