



蘇我いきいきセンターだより

R8 2月号

1月25日発行

乾燥した寒い日が続いています。インフルエンザ等のウィルス性の病気も流行っています。手洗い、うがいを忘れずに！火災にも気をつけてください。

＜参加者募集のお知らせ＞

★ボディケアスクール(4月コース・7月コース)

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活力の回復、身体機能の維持向上を図ります。

(日 時) 4月・7月開始の2コース。いずれも3か月間全12回

水曜日 9:30~11:30 (第5週を除く)

(対 象) 市内に住所を有する60歳以上で職員の補助なく参加可能な方

※詳しくは市政だより2月号をご覧ください



世代間交流

好評につき第二弾！

触って覚える！ スマホの基本とキャッシュレス体験

【日 時】 2月19日(木)
13:30~15:30



【対 象】 どなたでも
【場 所】 蘇我いきいきセンター研修室
【定 員】 16名 ※事前予約制(先着)
【申し込み】 2月1日(日) 9:30~
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの場合は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

※スマホは全員が貸出機を使用します

シニア

ZUMBA(ズンバ)

～ダンスとストレッチで心も身体も健康に！～

【日 時】 2月24日(火)・3月10日(火)
3月24日(火)
9:30~11:30

【対 象】 市内に住所を有する60歳以上の方
【場 所】 蘇我いきいきセンター集会室
【定 員】 15名 ※事前予約制(先着)
【申し込み】 2月1日(日) 9:30~
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの場合は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)



①「歌声集会」

【日 時】 3月1日(日)
13:30~15:00



【場 所】 蘇我コミュニティセンター 3階ホール
【定 員】 70名 ※事前予約制(先着)

①②とも 【対 象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
【申し込み】 2月10日(火) 9:30~

直接または電話・FAXいずれも可(FAXの場合は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

②「健康テレビゲーム交流会」

【日 時】 3月3日(火)
10:00~11:30



【場 所】 蘇我いきいきセンター 集会室
【定 員】 10名 ※事前予約制(先着)

*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



2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	4	5	6	7
9:30~11:30		X 福祉講座		X	X	X X	X いき体A
12:00~14:00	福祉講座		X X X	X ボディケアスクール	X X	X X	
14:30~16:30		X	X	X	X		X
	8	9	10	11	12	13	14
9:30~11:30		X X		福祉講座 X X	福祉講座 X	X X	いき体B
12:00~14:00	X	X X	X 短期講座		X ボディケアスクール	X X	
14:30~16:30		ミニボディケア X X		ミニボディケア X X	X X		X
	15	16	17	18	19	20	21
9:30~11:30	福祉講座 X		X		X X	X いき体A	X X
12:00~14:00		X X X	X ボディケアスクール		X 講演会		X
14:30~16:30		X X	X X	X			X
	22	23	24	25	26	27	28
9:30~11:30		X X	X 講演会		X 福祉講座 X	X いき体B	
12:00~14:00	X	X X	X 短期講座		X ボディケアスクール	X X	
14:30~16:30		ミニボディケア X X	X X	ミニボディケア X X	X X		X

※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の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。