



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

全3回

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			×	福祉講座		×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00		福祉講座		×	×	×	×	ボディケア スクール	×	×	×	×		×
14:30～16:30				×		×		×				×		
	8		9		10		11		12		13		14	
9:30～11:30			×	×		福祉講座	×	×	福祉講座	×	×	いき体B		
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	×	×		×		×
	15		16		17		18		19		20		21	
9:30～11:30		福祉講座	×			×			×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール		×				×
14:30～16:30				×		×		×	講演会			×		
	22		23		24		25		26		27		28	
9:30～11:30			×	×	×	講演会		×	福祉講座	×	×	いき体B		×
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。