



土気いきいき センターだより



3 令和
8年
月号

地域のシニアの
介護予防・健康増進・仲間づくりを支援します！

いきいきセンターは、千葉市に住所を有する
60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です



最新情報をチェック
ホームページはこちら！



60歳以上の皆様
オススメです！



高齢者福祉講座

4月からスタート！

通年16回 みんなで歌う叙情歌

第1・3 月曜日 14:30～16:30

懐かしい日本・世界の叙情歌(童謡・唱歌・
歌謡曲など)を無理のない音域で歌います。

通年16回 からだスツキリ体操

第1・3 水曜日 9:30～11:30

気功で身体をゆるめ、心身をととのえます。
またリズムに合わせて楽しく体を動かします。

通年16回 はじめての太極拳

第2・4 金曜日 12:00～14:00

太極拳や八段錦のゆっくりとした動きで、足腰
の筋力向上と全身血流アップを目指します。

通年16回 ゆっくりヨガ

第2・4 火曜日 14:30～16:30

健康になるための知識や実技により、若々しい
人生を送って頂くための講座です。

【申込】下記の方法で3月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより 3月号」をご覧ください
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(3/1～申込可)

講演会 理学療法士の筋力UP体操

3/13(金) 14:30～16:00

元気なうちに筋力アップ↑転倒予防にも！
専門家による健康維持向上に役立つ話も！！

千葉市在住60歳以上
定員:20名【先着順】
申込:3/2(月)9:30～窓口・電話・FAXにて受付



いきいき体操

選べる2コース制♪

*【筋トレ体操コース】第2、4月曜
10:00～11:00

*【脳トレ体操コース】第1、3金曜
13:00～14:00



簡単な筋カトレーニング、脳を活性化させる運動、
道具を使った体操、音楽に合わせたリズム体操

千葉市在住60歳以上の方
定員:各コース20名【ボディケアスクール
に参加決定していない方】

3/17(火)9:30～24日(火)窓口・TEL・FAX
にて受付【月・金どちらか1つになります】

※応募者多数の場合は抽選となります。

講演会 健康テレビゲーム レーシングゲーム体験会

3/16(月) 10:00～11:30

爽快感あるテレビゲームを体験
しませんか？



千葉市在住60歳以上の方
定員:10名【先着順】
申込:3/2(月)9:30～ 窓口・TEL・FAX
にて受付

申込要

青春うたごえ倶楽部

(共催)ちばいきいき市民の会

みんなで歌う、青春うたごえ

月1回 第1火曜日 14:00~15:30

3/3(火)【開場 13:30】※先着40名程度

次回は4/7(火) 14:00~15:30

ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて歌謡曲など皆で歌います♪お気軽にお越し下さい

※駐車場の台数が限られているため公共交通機関をご利用ください皆様のご協力をお願いいたします。



生活相談



福祉の専門知識をもった職員が困りごとなど、生活に関するご相談をお受けしています。

健康相談

看護師が健康に関するご相談をお受けしています。血圧計体重計なども常置していますので、健康チェックにご利用ください。



夕方自主体操

毎月土曜日 16:00~16:15

週1回の運動習慣に！お出かけ帰りに♪



健康テレビゲーム 一般開放日

楽しみながら介護予防！

・3月15日(日)14:30~16:00

・3月29日(日)14:30~16:00

太鼓、スポーツ・パズルのゲームができます



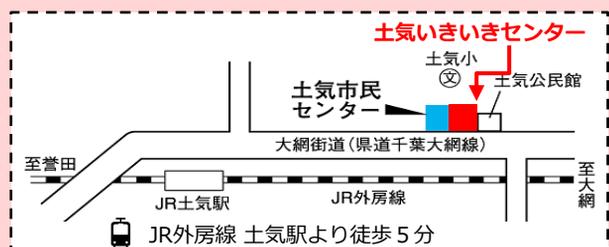
上記の日時に直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪

- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため台数が限られています。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
土気いきいきセンター

千葉市緑区土気町1634 (土気市民センター内)

開館時間 平日・土日・祝 9:00~17:15



TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001