



蘇我いきいきセンターだより

R83月号
2月25日発行

暖かい日が増え春の訪れを感じますね。新年度の募集も始まります。
何か新しい事にチャレンジしてみたいか、いかがでしょうか。

ミニボディケアスクール 4～6月コース



理学療法士が実演している
DVDを見ながら体操しましょう



Aグループ 第2・4(月) 14:30～15:30
Bグループ 第2・4(水) 14:30～15:30

【対象】 ※千葉市に住所を有する60歳以上の方で
蘇我いきいきセンターのボディケアスクール
4月コースの参加が決定していない方
【定員】 各16名(事前予約制)
【申込】 3月18日(水)9:30～3月31日(火)
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

※申し込み多数の場合は4月1日(水)に抽選を行います。

R8年度(前期) 蘇我いきいき体操

健康な毎日を送るために、ストレッチ
転倒予防体操・脳トレ等を行います。

第1・3(金) 9:30～11:00

【対象】 ※千葉市に住所を有する60歳以上の方で
蘇我いきいきセンターのボディケアスクール
への参加が決定していない方
【定員】 18名(事前予約制)
【申込】 3月18日(水)9:30～3月31日(火)
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

※申し込み多数の場合は4月1日(水)に抽選を行います。



カーレースにチャレンジ! アセットコルサ体験会



【日時】 3月19日(木)
14:00～15:30

【対象】 ※千葉市に住所を有する60歳以上の方

【定員】 10名(事前予約制)
【申込】 3月1日(日)9:30～
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

「R8年度 高齢者福祉講座」

R8年度高齢者福祉講座(通年・前期)の受講者の募集を
いたします。1人につき1区1講座の申し込みになります。
1区に2件以上申し込んだ場合は、1件が無効になります
のでご注意ください。
前年度同一区内で受講した講座には申し込みません。

<蘇我いきいきセンター募集講座>

講座名	期間	曜日	開始時間	定員
みんなでコーラス	通年	第1・3月	9:30	25
からだを整えるセルフケア	通年	第2・4金	9:30	15
折り紙で楽しむ季節飾り	前期	第2・4木	9:30	16
シニアZUMBA	前期	第2・4火	9:30	14

詳細は市政だより3月号をご覧ください。

★ 理学療法士による相談

毎週水曜日 11:30～ 事前予約制
ご希望の方は事務室にてお申込みください。



※R8年度ボディケアスクール4月コースにおいて欠員がある場合は
2月28日(土)に各施設およびホームページに掲載されます

- * 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

3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			×		講演会	×	×		×	×	×	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			×	×		講演会	×	×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00		×		×	×			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			×			×			×	×	×		×	×
12:00~14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール	講演会	×				×
14:30~16:30				×		×		×	講演会			×		
	22		23		24		25		26		27		28	
9:30~11:30			×	×	×	講演会		×		×	×			×
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	×	×		×		×
	29		30		31									
9:30~11:30														
12:00~14:00														
14:30~16:30														

※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。