



土気いきいき センターだより



4 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！



高齢者福祉講座 欠員募集!!



①みんなで歌う叙情歌

第1・3月曜日 14:30～16:30

欠員16名募集 (全16回)

懐かしい日本・世界の叙情歌
(童謡・唱歌・歌謡曲など)を
無理のない音域でうたいます！

②からだスツキリ体操

第1・3水曜日 9:30～11:30

欠員1名募集 (全16回)

手を動かす事によりツボの流れを
よくしリズムに合わせて運動!!
健康増進を図ります!!



千葉市に住所を有する60歳以上の方

* 3/24(火)～4/3(金) 施設に直接来館、電話、FAXで
お申込み下さい

* お申込みが人数多数の場合4/7(火)公開抽選

* 結果は4/7(火)13時以降に、電話又は、館内掲示でご確認下さい



夕方自主体操

毎週土曜日 16:00～16:15

大きいテレビ画面を見ながらラジオ
体操や軽体操をします!!

週1回の運動習慣に！お出かけついでに♪



申込不要！
直接お越し
ください

いきいきセンターでは、 各種の相談事業も 行っています

- ◆生活相談(福祉専門職による相談)
- ◆健康相談(看護師による相談)
- ◆PT相談(理学療法士による相談)※予約制

おひとりおひとりに寄り添ってお話や悩みを
お聞きます

どうぞお気軽にご利用ください



予告

5月19日(火)

14:30~16:00

今から備える
老人ホーム講話
(応用編)



千葉市に住所を有するの60歳以上の方
定員:20名



5/8(金)9:30~【要申込・先着順】
窓口、電話、FAXにて申込受付

持ち物:飲み物、筆記用具

申込
不要

健康テレビゲーム

4月12日(日)

4月26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♪



申込
不要

みんなで歌う、青春うたごえ
青春うたごえ倶楽部

(共催)
ちばいきいき
市民の会

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

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度
4/7(火) 14:00~15:30
次回5/5(火) 【開場 13:30】



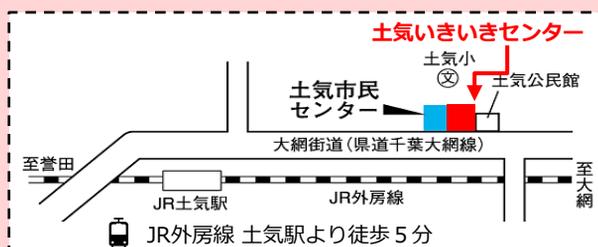
※駐車場の台数が限られているため 公共交通機関をご利用下さい
皆様のご協力を お願い いたします

- ◇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