

あやめ台いきいきだより



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

いきいきセンターは、市内在住60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です。

抽選制の講演会にご応募いただいた際は、申込番号をお伝え・お渡しいたします。
抽選翌日に、館内へ当選番号を掲示いたします。
館内掲示で抽選結果を確認できない方はお電話にてお問い合わせ下さい。



知っておくべき介護保険!

世代間 ~地域資源も組み合わせて活用~

先着

16名

📅 4/20(月) 🕒 10:00~11:30

介護保険制度について
わかりやすく解説します!
また、地域資源と組み合わせて
元気に過ごせる秘訣を学べます!

- 講師 あんしんケアセンター園生
- 対象 市内在住20歳以上の方
- 申込 3/27(金)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



フォークソング de介護予防

講演会 音楽のチカラで健康を目指そう!

定員

50名

📅 4/29(水) 🕒 13:30~15:00

歌と生演奏で素敵なひとときを...

あの頃、あの思い出を胸に、懐かしのフォークソングと一緒に聴き、歌いましょう。
当日はギターバンド「グラスサウンド」による
全曲生演奏、生歌声でお届けします。

- 出演 grass sound(グラスサウンド)
- 申込 4/7(火)9:30~4/14(火)
窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は4/17(金)に抽選



短期講座シリーズ(全4回)

講座

てつまる体操

定員

16名

- 📅 ① 5/ 5(火) ③ 6/ 2(火)
② 5/19(火) ④ 6/16(火)
- 🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

Youtubeで活躍をされている
てつまる先生の介護予防体操!
みんなで楽しく体操レクリエーションを
しませんか?

- 申込 4/10(金)9:30~4/19(日)
窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は4/22(水)に抽選



短期講座シリーズ(全4回)

講座

からだスッキリ体操

定員

16名

- 📅 ① 5/ 6(水) ③ 6/ 3(水)
② 5/20(水) ④ 6/17(水)
- 🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

前半は中国で培われてきた気功の体験♪
後半はリズム体操で筋力・体力を増強!!
楽しく健康運動をしましょう!

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 4/10(金)9:30~4/19(日)
窓口・電話・FAXで受付
応募者多数の場合は4/22(水)に抽選



自分のペースで取り組むセルフ脳トレ!!

あやめ台脳トレ広場

📅🕒 基本 毎日実施中です!

気軽に取り組める脳トレ習慣!!

日替わりで自分で取り組むタイプの
様々な脳トレをご用意しています。
予約不要なので、自分の都合に合わ
せて気軽にご参加下さい(*^▽^*)

- 申込 不要。直接お越し下さい。
- ・時間外でも参加できます。
- ・当センターで取り組む方が対象。



予告

健康フェスティバル

先着

64名

📅 5/23(土) 🕒 9:30 ~11:30
13:30~15:00

測定項目:骨密度・血管年齢・体組成
詳細は次号(5月号)をご確認ください。

4月予定表

■予定は変更になる場合があります。
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

| 会場 時間 | 集会室 | | | 教養娯楽室 | | |
|----------|-------------------------------|--------------------------|-------------|----------------|-------|-------|
| | 9:30~11:30 | 12:00~14:00 | 14:30~16:30 | 9:30 | 12:00 | 14:30 |
| 1 水 | シニアリーグ -10:00 | 書道クラブ | 脳トレ広場 | 通いの場 | | |
| 2 木 | 自主体操10:00 | 脳トレ広場 | 園生PCクラブ | 通いの場 | | |
| 3 金 | ミニボディケアスクール (9:30~・10:50~) | ボディケアスクール 13:30 脳トレ16:00 | | 通いの場 | | |
| 4 土 | 麻雀 | | | 通いの場 | | |
| 5 日 | PCビギナーズ | 脳トレ広場 | | 麻雀 | 日曜クラブ | |
| 6 月 | 松花クラブ | 盆踊りを楽しむ会 | 自主体操14:30 | 麻雀 | WAの会 | |
| 7 火 | 脳トレ広場 | 自主体操12:00 | 麻雀13:30 | 通いの場 | | |
| 8 水 | 脳トレ広場 | 折る会(折り紙) | 脳トレ | 通いの場 | | |
| 9 木 | 絵手紙あやめの会 | ポッチャあやめ台 | 自主体操14:30 | 通いの場 | | |
| 10 金 | 脳トレ広場 | ボディケアスクール 13:30 脳トレ16:00 | | 通いの場 | | |
| 11 土 | 自主体操10:00 | 園生の森 13:00~ | 脳トレ15:00 | 通いの場 | | |
| 12 日 | 脳トレ広場 | 歌声サロンあやめ 13:30 | 脳トレ15:30 | 麻雀 | | |
| 13 月 | 健康体操同好会 | 講座 みんなで歌う叙情歌 | 太極拳清流 | コントラクト ブリッジ | 麻雀 | |
| 14 火 | 麻雀 | 脳トレ広場 | スポーツ吹矢 | 通いの場 | | |
| 15 水 | シニアリーグ -10:00 | 書道クラブ | 脳トレ広場 | 通いの場 | | |
| 16 木 | 自主体操10:00 | 脳トレ広場 | 園生PCクラブ | 通いの場 | | |
| 17 金 | ミニボディケアスクール (9:30~・10:50~) | ボディケアスクール 13:30 脳トレ16:00 | | 通いの場 | | |
| 18 土 | いきいき体操10:00 | 男の体操13:30 | 脳トレ広場15:00 | 通いの場 | | |
| 19 日 | PCビギナーズ | 脳トレ広場 | | 麻雀 | 日曜クラブ | |
| 20 月 | 世代間 知っておくべき介護保険! | 盆踊りを楽しむ会 | 自主体操14:30 | 麻雀 | | |
| 21 火 | 講座 機能改善エクササイズ | 自主体操12:00 | 麻雀13:30 | 通いの場 | | |
| 22 水 | 講座 暮らしに役立つ書道 | 折る会(折り紙) | 脳トレ広場 | 通いの場 | | |
| 23 木 | 絵手紙あやめの会 | ポッチャあやめ台 | 自主体操14:30 | 通いの場 | | |
| 24 金 | クラフトバンド | ボディケアスクール 13:30 脳トレ16:00 | | 通いの場 | | |
| 25 土 | 自主体操10:00 | 麻雀11:30 | | 通いの場 | | |
| 26 日 | 脳トレ広場 | | 歌おう会 | 麻雀 | | |
| 27 月 | 健康体操同好会 | 講座 みんなで歌う叙情歌 | 太極拳清流 | 麻雀 | | |
| 28 火 | いきいき体操 | サロンアイリス 13:30 | 脳トレ16:00 | 通いの場 | | |
| 29 水 | × | フォーリングで介護予防 13:30 | 脳トレ15:30 | × | | |
| 30 木 | 麻雀 | | | 通いの場 | | |

備考

●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

あやめ台いきいきセンターの健康相談

健康や身体・こころの相談などについて看護師が相談をお受けします。

- 時間 9:00-12:00、13:00-16:30上記のうちで約30分程度
- 申込 予約不要(電話・窓口で事前予約も可。)
- 費用 無料です。

※事業や利用状況により、実施できない日時やお待ちいただく場合がございます。

◎こんな方にお勧めです。

- ・心配な事を話したい方。
- ・不安な事を聞いてほしい方。
- ・健康の事で相談したい方。
- …など



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市あやめ台いきいきセンター
 ☎ 043-207-1388
 FAX 043-207-1368
 千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

- 開館時間 9:00~17:15 ※年中無休(年末年始を除く)
- 利用料 無料(利用対象は市内在住60歳以上の方)
- ※駐車場はありません。公共交通機関や近隣のコインパーキング等をご利用下さい。
- ※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします。



千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分