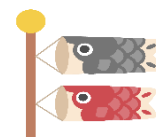




土気いきいき センターだより



5 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！



要申込

5月17日(日)
9:30~11:30

津軽三味線 演奏会

津軽三味線の迫力ある響きを
是非ご堪能下さい!!



演奏者
" 奏 (Sou) "

千葉市に住所を有する60歳以上の方
定員：40名

5/6(水) 9:30~ 【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

持ち物：飲み物

要申込

季節の 折り紙 短期講座



(4回コース)

- 6/7(日) ・ 7/5(日)
- 9/6(日) ・ 10/4(日)
- * 13:00~15:00

どなたでも簡単に折れる折り紙を紹介します
折り紙が織りなす魅力と一緒に味わいませんか？

千葉市に住所を有する60歳以上の方
定員：20名

5/1(金) 9:30~5/10(日)
窓口・TEL・FAXにて受付
応募者多数の場合は5/12(火) 10時抽選

持物：鉛筆(シャープペン)・消しゴム
定規(15cm程) ハサミ・のり
レジ袋小(ゴミ用)

参加費：150円/1回毎に集金

欠員
募集

ボディケアスクール 7~9月コース

第1~4週木曜日 13:30~15:30

理学療法士が講師となり
ストレッチや筋力トレ
ーニング等をおこないます

千葉市に住所を有する60歳以上の方
欠員：10名
※他施設での7月コースに参加決定していない方

募集期間5/28(木)~6/4(木) 【抽選】
窓口・TEL・FAXにて受付



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)
ちばイキイキ
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
5/5(火・祝) 14:00~15:30
次回6/2(火) 【開場 13:30】

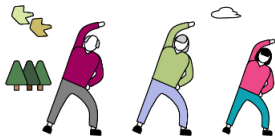


*駐車場の台数が限られているため、公共交通機関をご利用下さい。皆様のご協力をお願いいたします。

夕方自主体操

毎週土曜日 16:00~16:15 申込不要! 直接お越しください

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! お出かけ帰りに♪



今から備える
老人ホーム講話 (応用編)

5月19日(火)
14:30~16:00



千葉市に住所を有する60歳以上の方

定員:20名【要申込・先着順】

5/8(金) 9:30~ 窓口、TEL、FAXにて受付
持ち物:飲み物・筆記用具



健康テレビゲーム

楽しみながら介護予防!

一般開放日

・5月 9日(土) 14:30~16:00
・5月31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♪

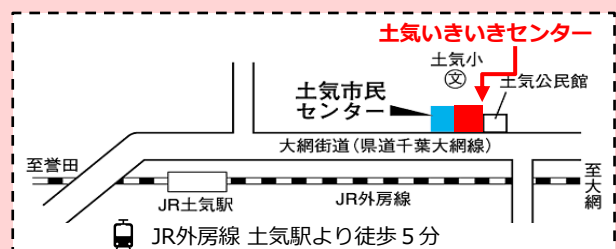


- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため台数が限られています。

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