

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。



健康フェスティバル

各時間
8名

測定会 測ってみよう!! 自分の3つの健康値!!

- ✓ 骨密度
- ✓ 血管年齢
- ✓ 体組成
- ✓ 看護師による結果解説

📅 5/23(土) 時間は下記から選択できます。

- 🕒 ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
- 🕒 ⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00

👉ポイント! 予約制なので、待ち時間が少なく出来ます♪



■申込期間 5/1(金)9:30~先着順

■申込方法 窓口・電話・FAXにてお申込み下さい。

★予約なしでも、当日空きがあれば参加できます♪



認知症の正しい知識を学びましょ

認知症サポーター養成講座

世代間 (講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着
16名

📅 5/18(月) 🕒 10:00~11:30

認知症を”知る”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族の気持ちを学びます。いま自分に何ができるのか、難しく考えず、気軽にご参加下さい。

- 対象 市内在住20歳以上の方
- 申込 4/27(月)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



千葉市あんしんケアセンター園生 共催事業

講演会 目元メイクアップ講座

先着
10名

📅 5/30(土) 🕒 10:00~11:30

気になっている目元を若く見せませんか? 講話と実技にて自分自身で行う顔のケアを学び、小顔やむくみ解消を目指しましょう! 手鏡・保湿剤の持参をお願いいたします。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 4/27(月)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付



稲毛区保健福祉センター健康課 共催事業

講演会 歯っぴー健口教室

お口から始めるフレイル予防!!

先着
12名

- 📅 ① 6月 1日(月) ③ 6月29日(月)
- ② 6月15日(月) ④ 7月 6日(月)
- 🕒 各回とも10:00~12:00【全4回】

- ◇歯科衛生士の話(誤嚥性肺炎予防等)
- ◇健口体操・脳トレ体操・早口言葉
- ◇音楽療法士の「音楽で口腔機能向上」
- ◇お口の健康チェック など

- 対象 市内在住65歳以上の方
- 申込 5/1(金)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付

楽しく実践♪
お口の健康!!



理学療法士に身体の悩み相談しませんか?

個別相談

事前
申込制

📅 毎週金曜日 🕒 15:30~16:00

理学療法士と1対1で相談ができます!

腰痛や膝痛等の悩みから日常で行える運動指導もしてくれます!

ぜひ、お申込み下さい(*^▽^*)

- 申込 窓口にて受付
- 詳細は窓口までお問合せください。



5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 金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	通いの場		
2 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		
3 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
4 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	
5 火	講座 機能改善エクササイズ	自主体操12:00	講座 てつまる体操	麻雀		
6 水	シニアリーグ -10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	麻雀		
7 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場	PCR 15:45	
8 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		
9 土	自主体操10:00	園生の森公園を育てる会 13:00	脳トレ16:00	通いの場		
10 日	麻雀			脳トレ広場		
11 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	
12 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	通いの場		
13 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		
14 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	PCR 15:45	
15 金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	通いの場		
16 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		
17 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
18 月	認知症サポーター養成講座10:00	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	麻雀		
19 火	講座 機能改善エクササイズ	自主体操12:00	講座 てつまる体操	通いの場		
20 水	シニアリーグ -10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	通いの場		
21 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場		
22 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		
23 土	健康フェスティバル			通いの場		
24 日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
25 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		
26 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		
27 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		
28 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		
29 金	麻雀			通いの場		
30 土	講演会「目元メイクアップ」10:00	麻雀		通いの場		
31 日	麻雀			脳トレ広場		

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

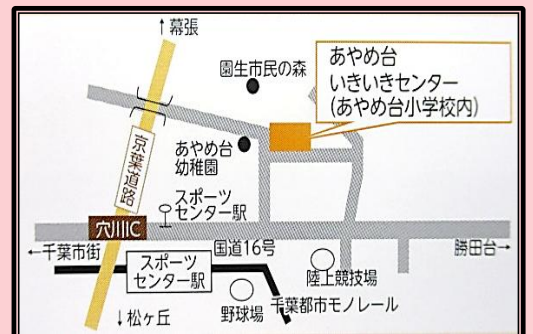
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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