

令和8年度

さつきが丘いきいきセンターだより

当センターは、市内在住60歳以上の方に無料でご利用いただける施設です。ぜひこの機会に遊びにいらしてください。お問い合わせもお気軽にどうぞ。



【今後の予定（要申込）】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

●健康フェスティバル

6月10日(水)①9:30~12:00 ②13:00~15:30



身体測定・血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・看護師による健康相談・あんしんケアセンターさつきが丘による生活相談を実施します。

素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングは避けてください。

定員：各45名（事前予約制） 申込：6月1日（月）9:30~

●短期講座：教材とアプリで学ぶ麻雀初級講座「手役作り」（全4回コース）

第2、4月曜日12:00~14:00 (6/8、22、7/13、27)

申込：5月13日（水）9:30~27日（水）

定員：16名 応募者多数の場合は抽選となります。



※受講の際はスマートフォンをご持参下さい。

【同好会のご案内】

現在募集している同好会です。お気軽にお問い合わせください。

団体名	内容	週・曜日	時間
はつらつ3B体操	体操系	第1・3月	9:30~
KBE同好会（キックボクシング）		第1・3月	9:30~
楽スト同好会		第1・3水	9:30~
スタイルアップさつき会		第1・3水	14:30~
さつきが丘はつらつ体操		第2・4日	9:30~
ポッチャ同好会	ポッチャ	第2・4月	9:30~
若返るヨガ同好会	ヨガ	第1・3金	9:30~
座タップダンス同好会	タップダンス	第2・4火	9:30~
創作リメイクの会	手芸	第2・4金	14:30~
いきいきコーラス	歌唱	第1・3木	14:30~
コールさつき		第1・3金	12:00~
ピラティス同好会	ピラティス	第1・3木	12:00~
パソコンさつき会	パソコン	第1・3土	9:30~
さつきが丘絵手紙同好会	絵手紙	第4火	12:00~
色えんぴつ画同好会	色えんぴつ画	第2・4水	9:30~
あじさいの会	親睦	第1・3土	14:30~

【事業のご案内】

○平日いきいき100歳体操

アメリカ国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に
高知市が筋力向上を目的に開発した筋力運動の体操です。

月～金の夕方16時よりDVDを観ながら40分間、自主的に行います。
予約不要ですのでご都合の良い時に気軽にお越しください。



筋力がつくと体が軽くなり動くことが楽になるよ！

【5月一般開放（囲碁・将棋等）のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	金	×	○	○	○	×	×	16	土	×	○	○	×	×	×
2	土	×	○	○	○	○	○	17	日	○	○	○	○	○	○
3	日	×	○	○	○	○	○	18	月	×	×	×	×	×	×
4	月	×	×	×	×	×	×	19	火	×	○	○	×	○	○
5	火	×	○	○	×	○	○	20	水	×	×	×	×	○	○
6	水	×	○	○	×	×	×	21	木	×	×	○	×	×	×
7	木	×	×	○	×	×	×	22	金	×	○	○	×	×	×
8	金	×	○	○	×	×	×	23	土	×	○	○	×	×	×
9	土	×	○	○	×	○	○	24	日	×	○	○	○	○	○
10	日	×	○	○	○	○	○	25	月	×	×	×	×	×	×
11	月	×	×	×	×	×	×	26	火	×	○	○	○	×	×
12	火	×	○	○	○	×	×	27	水	×	×	×	○	○	○
13	水	×	×	×	○	○	○	28	木	×	○	○	×	×	×
14	木	×	○	○	○	×	×	29	金	○	○	○	○	○	○
15	金	×	○	○	○	×	×	30	土	○	○	○	○	○	○
								31	日	○	○	○	○	○	○



※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

* 当センターは、千葉市在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

* 毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

* 市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。