



土気いきいき センターだより



令和
8年
6
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


今から備える 老人ホーム講話 (基礎編)

6/16 (火)
14:30~
16:00

『老人ホームの
種類と料金体系、
実際に毎月かかる
費用に関して』の
お話です！



 千葉市に住所を有する60歳以上の方
定員：25名 【要申込・先着順】

 6/8 (月) 9:30~
窓口、TEL、FAXにて申込受付

要申込

フルーツ コンサート



~懐かしい曲~


フルートの音色は穏や
かで心地よく心の安定
や リラックス効果が高
まります！



フルート奏者
和田 信吾

6/29(月)
9:30~11:30

 千葉市に住所を有する在住60歳以上の方
定員：40名 【要申込・先着順】

 6/15 (月) 9:30~
窓口・TEL・FAXにて申込受付

申込
不要

青春うたごえ倶楽部

みんなで歌う、青春うたごえ

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

6/2(火) 14:00~15:30

次回7/7(火) 【開場 13:30】



(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

※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ください。皆様のご協力をお願いいたします。

申込
不要

理学療法士の ポイントケアルーム



いきいきプラザのポイントケアルームを
生中継(オンライン)にて開催します!

*6/5(金) *6/19(金)
15:45~16:30

テレビを見ながら
ちょこっと運動!
今回のポイントは
『筋トレ編』

健康テレビゲーム

一般開放日

*6月13日(土) 14:30~16:00
*6月21日(日) 14:30~16:00

ゲーム初心者の方でもOK!
お一人でも、お仲間とでも♪
直接ご来館下さい!

太鼓、スポーツ、パズル
のゲームができます!



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!
お出かけ帰りに♪



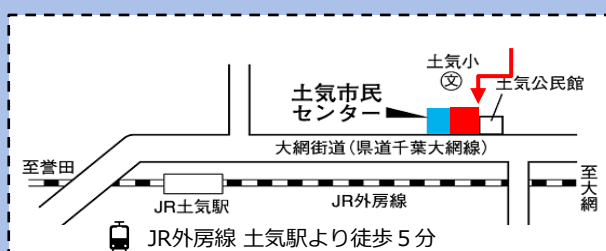
囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています!
空いているお部屋で利用できます!
詳しくは窓口、TELにてお問い合わせください



- ◇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