

令和8年6月号

越

智



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話番号

043-205-1290

いきいきだより

越智いきいきセンター(老人福祉センター)とは...

越智いきいきセンター(老人福祉センター)は地域の高齢者が住み慣れた場所で、『自分らしく』『いきいきと生活』出来るように、介護予防やフレイル予防を支援する施設です。

## 講演会 リラックスヨガ

ヨガの気持ち良い季節になりました。  
無理なく行える  
「リラックスヨガ」で  
心身共にリフレッシュしてみませんか？



講演会：リラックスヨガ  
実施日：6月17日(水)10:00~11:30  
定員：18名 先着順  
募集期間：6月3日(水)9:30 受付開始  
千葉市に住所を有する60歳以上の方

## 老人ホーム講話・応用編(2回目)

好評につき、2回目を行います！  
老人ホーム講話の第二弾！  
今回は実際の生活状況や食事について  
お話しします！  
※1回目と同じ内容です



講演会名：老人ホーム講話・応用編  
実施日：6月14日(日)13:30~15:00  
定員：20名 先着順  
募集期間：6月1日(月)9:30  
千葉市に住所を有する60歳以上の方

## シニアリーダー体操 開始のお知らせ

人気のシニアリーダー体操を  
越智いきいきセンターで  
開始します！  
『つけよう！体操習慣！』



実施日：6月6日開始 毎月第1・3土曜日  
14:30~15:30  
定員：15名 申込制 先着順  
募集期間：5月25日(月)9:30 受付開始  
千葉市に住所を有する60歳以上の方

## 6月のポイント・ケア・ルーム

プラザからの生配信でテーマに沿った  
ピンポイントの運動プログラム！  
予約不要で参加出来ます！  
※生配信の為、映像が乱れる事があります



テーマ：「筋トレ編」  
実施日：6月12日、19日、26日  
15:45~16:30  
定員：7名 予約不要  
千葉市に住所を有する60歳以上の方

# 令和8年(2026年) 6月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

【ご案内】 ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証(いきいきカード等)のご提示をお願いします。

部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。

☆健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等でご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子(お一人20分程度)、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
2	火		○	○	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
3	水		○	○	講・ヨガピリー	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
4	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
5	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講パソコンスマホ	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
6	土	生きがい全体会	○	同好会	○	○	同好会	講・麻雀	○	○
7	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
8	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
9	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
10	水		○	同好会	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
11	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
12	金	ミニボディケア/PCR	○	講・骨盤体操	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場 /PCR	○
13	土		○	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
14	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
15	月	世代間交流/ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
16	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
17	水		○	○	講・ヨガピリー	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
18	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
19	金	PCR	○	ミニボディケア	講パソコンスマホ	同好会	通いの場	通いの場	通いの場 /PCR	○
20	土		○	同好会	○	○	同好会	講・麻雀	○	○
21	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
22	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
23	火	越智脳トレ教室	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
24	水	講エンターテインメントダンス開講	○	同好会	ETダンス	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
25	木	ボディケアS	○	ボディケアS	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
26	金	ミニボディケア/PCR	○	ミニボディケア	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場/PCR	○
27	土		○	同好会	同好会	○	○	○	○	○
28	日		○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
29	月		×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
30	火	J	○	講・3B体操	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○

※看護師による健康相談につきましては、毎週月曜日は看護師不在のためお休みとなります