

# あやめ台いきいきだより



社協が運営しています!!



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。

ホームページはこちら!!

## 短期講座 「スマートフォン初級コース」

定員  
12名

📅 ① 6/24(水) ③ 7/22(水)  
② 7/ 8(水) ④ 7/29(水)  
🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

基本操作、写真の撮影、アプリ活用について学べます!

★ご自身のスマートフォンをお持ちください  
※らくらくフォン以外が対象となります。

★テキスト代 300円必要となります。

●対象 市内在住60歳以上

●申込 6/1(月)9:30~6/10(水)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は6/12(金)に抽選



## 認知予防に効果あり! 健康テレビゲーム体験

定員  
10名

📅 6/28(日) 🕒 10:00~11:30

今回のテーマは「レースゲーム」  
ゲームを通して一緒に楽しみましょう!

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 6/1(月)9:30~6/8(月)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は6/12(金)に抽選



## なにから始めればいいのか? ~生前対策の基礎知識~

先着  
16名

📅 6/29(月) 🕒 13:00~15:00

生前対策には主に3つの目的があります。  
これからのシニアライフに必要な準備や  
手続きについて学びましょう!

●対象 市内在住20歳以上の方

●費用 無料

●14:30~15:00 個別相談可能

●申込 6/5(金)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



## 足指筋力測定デー

気軽にできる♪いきいき健康測定会!!

📅 6/8(月)・6/15(月)

🕒 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたの足指筋力を測ってみませんか。  
1人数分程度で気軽に測定できます。  
裸足で測定します。

●対象 市内在住60歳以上の方

●費用 無料

●申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



## 歌声サロンあやめ

定員  
50名

ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

📅 7/5(日) 🕒 13:30~15:00

懐かしいあの歌、あの名曲と一緒に  
歌いませんか。全曲、講師のギター  
生演奏でお届けします。青春の熱き  
思い出を胸に、素敵な時間を…。

●講師 渡邊 聡 先生

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 6/10(水)9:30~6/17(水)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は6/19(金)に抽選



## ボディケアスクール

抽選  
1名

欠員募集(7~9月コース)

📅 7~9月の毎週金曜(全12回※5週除

🕒 13:30~15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持向上  
に向けた運動教室です。理学療法士  
や介護予防指導士が担当します。

●申込 5/28(木)9:30~6/4(木)

締切後、6/9(火)に抽選

※対象条件、優先順位など詳細は  
窓口にお問い合わせ下さい。



# 6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 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	歯ッビー 10:00	脳トレ	WAの会
2 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		
3 水	シニアデー-10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	通いの場		
4 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場		
5 金	ミニボディケアスクール	ボディケアスクール 13:30	PCR15:45	通いの場		
6 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		
7 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
8 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	
9 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	通いの場		
10 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		
11 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		
12 金	脳トレ広場	ボディケアスクール 13:30	PCR15:45	通いの場		
13 土	自主体操10:00	麻雀11:30		通いの場		
14 日	麻雀			脳トレ広場		
15 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30	歯ッビー 10:00	麻雀	
16 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		
17 水	シニアデー-10:00	書道クラブ	講座 からだスツキリ体操	通いの場		
18 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場		
19 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		
20 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		
21 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
22 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		
23 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		
24 水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	通いの場		
25 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		
26 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		
27 土	自主体操10:00	麻雀11:30		通いの場		
28 日	テレビゲーム体験会10:00~	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
29 月	脳トレ広場	生前対策 13:00	×	歯ッビー 10:00	麻雀	
30 火	麻雀		×	通いの場		

備考

★6/30(火)15:45~ 停電となります。

## 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

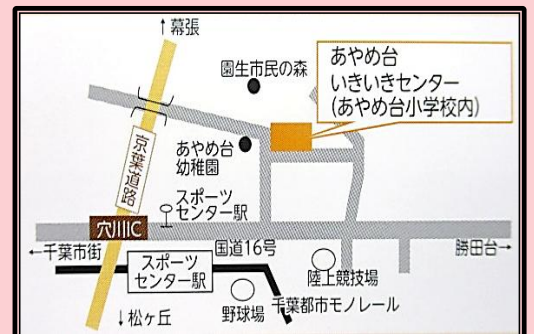


社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門  
千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 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