



土気いきいき センターだより



7 令和
8年
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！

理学療法士オンライン講演会

- ① 7/29(水) 9:30~10:30
『膝痛予防に役立つストレッチ&筋トレ』
- ② 7/30(木) 10:00~11:30
『生活の中でも取り入れよう筋力トレーニング』
- ③ 7/31(金) 10:00~11:30
『サルコペニア(加齢性筋肉減少症)を予防する
筋トレを学ぼう』



講師 原田潤一先生

- *美浜・稲毛各プラザからのライブ配信の為 通信状況により
映像が乱れたり途切れる可能性がございます 予めご了承下さい！
- *参加日は①②③より選択可能又、全日参加も可能です！
- *血圧測定を行いますので開始15分前にお越し下さい！



千葉市に住所を有する60歳以上の方 各日 **15名**

①②③とも 7/4(土) 9:30~ 窓口、電話、FAXにて受付
【要申込・先着順】

持ち物:飲み物、汗拭きタオル

動きやすい服装でお越しください！

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



(共催)
ちばいきいき
市民の会

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

7/7(火) 14:00~15:30

※8月はお休みです 【開場 13:30】

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

介護予防バレエ


未経験者も大丈夫!




7/25 (土)

9:30~11:30

講師:小堀由希子 氏
(日本介護予防バレエ協会認定講師)

 千葉市に住所を有する60歳以上の方 16名

 7/1 (水) 9:30~
窓口・TEL・FAXにて受付【要申込・先着順】

持ち物:飲み物、室内履き(運動靴)
*靴下でも構いません

申込
不要

理学療法士の ポイントケアルーム



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!

7/13(月)・7/27(月)

15:45~16:30

(森田PT予定)

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』




申込
不要

健康テレビゲーム

一般開放日

7月11日(土) 14:30~16:00

7月25日(土) 14:30~16:00

 初心者の方でもOK!! お一人でも
お仲間とでも♪



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♪



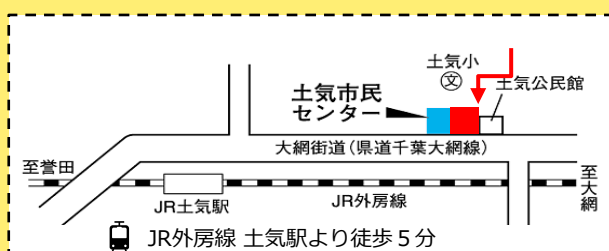
その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています。空いているお部屋で利用できます!

- ◇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