

令和8年7月号



いきいきだより



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

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 健康太極拳

無理のない動きと呼吸法で
リラックスしながら身体を動かします。
初めての方でも楽しめる内容ですので
是非ご参加ください！



講演会：健康太極拳
実施日：7月7日(火)10:00～12:00
定員：15名 先着順
募集期間：6月23日(火)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

世代間交流会 ソフトバンクスマホ教室

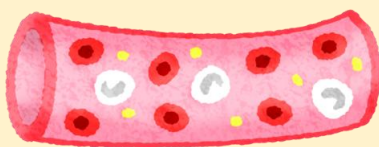
今回のテーマは
「さわって覚える！
スマホの基本と災害の備え」
いざというときの為にスマホの基本を
学びましょう！



講演会名：SB スマホ教室
実施日：7月30日(木)13:30～15:30
定員：20名 先着順
募集期間：7月16日(木)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する方 年齢不問！

越智いきいきセンター 健康フェスティバル

定期的な測定で、「健康」見える化！
今回は・・・
骨密度・脳、血管年齢の測定と
PTによる個別・小集団相談を実施します！



実施日：7月29日(水)
時間：10:00～15:00
定員：午前・午後各35名 予約制 先着順
募集期間：7月16日(木)9:30 募集開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

講演会 原田PT体操

BCSでお馴染み理学療法士の原田先生に
よる、ZOOMでのオンライン講演会！
7月30日(木)筋トレ編
7月31日(金)サルコペニア予防編
是非ご参加ください！



実施日：7月30日(木)、31日(金)
時間：10:00～11:30
定員：20名 先着順
募集期間：7月16日(木)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方
※通信状況により、映像が乱れる場合があります

令和8年(2026年) 7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	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
2	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	○
3	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・PCとスマホ	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
4	土	シニアリーダー体操	○	同好会	○	シニアリーダー	同好会	講・健康麻雀	○	○
5	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
6	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
7	火	講演会「健康太極拳」	○	講演会	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
8	水		○	同好会	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
9	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	○
10	金		○	講・骨盤体操	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
11	土		○	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
12	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
13	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	PCR	○
14	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	○
15	水		○	○	講・ヨガビリー	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
16	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	○
17	金		○	ミニボディケア	講・PCとスマホ	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
18	土		○	同好会	○	シニアリーダー	同好会	講・健康麻雀	○	○
19	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	○	○
20	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
21	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
22	水		○	同好会	講・エンターダンス	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
23	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	○
24	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
25	土		○	同好会	同好会	○	○	○	○	○
26	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
27	月	ラジオ体操/ポイントケアR	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	PCR	○
28	火	脳トレ	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
29	水	健康フェスティバル	○	健康フェスティバル			健康フェスティバル			○
30	木	講演会「原田PTZOOM」/世代間	○	講演会	世代間「スマホ教室」		通いの場	通いの場	通いの場	○
31	金	講演会「原田PTZOOM」	○	講演会	○	○	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