

あやめ台いきいきだより

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。



血液循環体操

定員 **20**名

📅 7/12(日) 🕒 10:00~12:00

血液を全身に循環させ、
疲労回復や免疫機能の
向上を目指しましょう!

- 講師 宮澤 真由美 氏
- 対象 市内在住60歳以上の方

●申込 6/26(金)9:30~7/5(日)
窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/6(月)に抽選



夏を元気に 過ごす秘訣♪

先着 **20**名

📅 7/29(水) 🕒 10:00~11:00

株式会社千葉薬品から
薬剤師をお招きし
夏を元気に過ごすための秘訣に
ついて学びましょう!

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 7/1(水)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



触って覚える! スマホの基本と防災

先着 **16**名

📅 7/31(金) 🕒 10:00~12:00

スマートフォンの持参は不要♪♪
スマートフォンの詐欺のリスクや
対策方法について知ることができます!
この機会に学びませんか?

- 申込 7/1(水)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



健康テレビゲーム講座

定員 **10**名

📅 ① 7/20(月) ③ 8/3(月)
② 7/26(日) ④ 8/23(日)
🕒 各回とも9:30~11:00【全4回】

ゲームを通じて交流を楽しみ
認知機能の予防を一緒に目指しましょう!

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 6/28(日)9:30~7/8(水)
窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は7/10(金)に抽選



理学療法士によるオンライン体 PointCareRoom

最大 **15**名

📅 ①7/9(木)・②7/20(月)
🕒 各回15:45~16:30

理学療法士がオンラインで体操を教えます!
①「柔軟・ストレッチ」②「筋トレ」となっています。
※マットを使用します

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 不要 当日参加可能
※超過した場合はご参加ができません。
予めご了承ください。



ストレスチェック測定

気軽にできる♪いきいき健康測定会!!

📅 8/3(月)・8/10(月)
🕒 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたのストレス度を測ってみませんか。
1人10分程度で気軽に測定できます。

- 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。



7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。

時間	会場	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	水	シニアダ-10:00	書道クラブ	脳トレ広場	通いの場		
2	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場		
3	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		
4	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		
5	日	PCビギナーズ	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	麻雀	日曜クラブ	
6	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
7	火	講座 機能改善エクササイズ	自主体操12:00	麻雀13:30	通いの場		
8	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン	通いの場		
9	木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操4:30 PCR15:45	通いの場		
10	金	脳トレ広場	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	通いの場		
11	土	自主体操10:00	×	脳トレ15:00	通いの場		
12	日	血液循環体操10:00	脳トレ広場		麻雀		
13	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	
14	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	通いの場		
15	水	シニアダ-10:00	書道クラブ	脳トレ広場	通いの場		
16	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	通いの場		
17	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		
18	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		
19	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
20	月	講座 健康テレビゲーム	盆踊りを楽しむ会	自主体操4:30 PCR15:45	麻雀		
21	火	講座 機能改善エクササイズ	自主体操12:00	脳トレ広場	通いの場		
22	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン	通いの場		
23	木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操14:30	通いの場		
24	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		
25	土	自主体操10:00	麻雀11:30		通いの場		
26	日	健康テレビゲーム講座	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
27	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		
28	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		
29	水	講演会 夏を元気に10:00	脳トレ広場	講座 スマートフォン初級	通いの場		
30	木	×	麻雀		通いの場		
31	金	スマホの基本と詐欺対策10:00	麻雀13:30		通いの場		

備考

7/30(木) 10:30まで断水となります。

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