

令和8年度

さつきが丘いきいきセンターだより



暑さも本格的になり、夏の訪れを感じる今日この頃。クールスポットである当センターに涼みに来てみませんか？当センターは市内在住60歳以上の方が無料でご利用いただける施設です。

【7月の予定(申込含む)】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

●短期講座「足もみ健康講座」(全4回)

足をもむことで全身の血液循環を良くし、老廃物を排出し、血液をきれいにする足もみ健康法を学びましょう。

第1,3(金)14:30~16:30

開催日:8月7日、21日、9月4日、18日

申込:7月1日(水)9:30~7月14日(火)

※応募多数の場合は7月15日(水)抽選

当施設をご利用の際は
室内履きをご用意ください。



●弦楽三重奏 サマーコンサート

7月26日(日) 13:30~14:30

バイオリン、チェロ、ヴィオラの弦楽三重奏。夏を彩る音楽を奏でます。先着順ですのでお早めにお申し込みください。

対象:市内在住の60歳以上の方

定員:50名(先着順) 申込:7月12日(日)9:30~



●理学療法士による夏の講演会その1

「膝痛予防に役立つ筋トレ&ストレッチ」

7月29日(水) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00

理学療法士から膝痛予防の知識と実践方法を学びましょう。

※①、②とも同じ内容です。どちらかを選んで下さい。

※オンラインで実施します。ネット環境によっては配信が停止する場合があります。

定員:各22名(先着順) 申込:7月15日(水)9:30~



●理学療法士による夏の講演会その2

「生活の中でも取り入れよう!筋力トレーニング」

7月30日(木) 10:00~11:30

理学療法士から普段の生活で実践できる筋力トレーニングを学びましょう。

※オンラインで実施します。ネット環境によっては配信が停止する場合があります。

定員:22名(先着順) 申込:7月16日(木)9:30~



【8月の予定（変更になる事もあります）】

●血管年齢測定週間(事前申し込み不要)

ロビーに設置した血管年齢計で、ご自由に測定いただけます。

8月1日(土)～8月14日(金)各日9:30～16:30に実施予定。

●世代間交流「触って覚える！スマホの基本とLINEの体験」(要申込)

スマートフォンの基本操作とLINEアプリの使用を体験します。

8月14日(金)10:00～12:00に実施予定。

●歌声集会 (要申込)

ギターの演奏に合わせて懐かしい歌を楽しく歌いましょう。

8月27日(木)10:00～11:30に実施予定。

詳細については当センターまでお問合せ下さい。

【7月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	水	×	×	×	×	○	○	16	木	×	×	○	×	×	×
2	木	×	×	○	×	×	×	17	金	×	○	○	×	×	×
3	金	×	○	○	×	×	×	18	土	×	○	○	×	×	×
4	土	×	○	○	×	×	×	19	日	○	○	○	○	○	○
5	日	×	○	○	○	○	○	20	月	×	×	×	×	×	×
6	月	×	×	×	×	×	×	21	火	×	○	○	×	×	×
7	火	×	○	○	×	○	○	22	水	×	×	×	○	○	○
8	水	×	×	×	○	○	○	23	木	×	○	○	×	×	×
9	木	×	○	○	×	×	×	24	金	×	○	○	×	×	×
10	金	×	○	○	×	×	×	25	土	×	○	○	×	×	×
11	土	×	○	○	×	○	○	26	日	×	○	○	×	×	×
12	日	×	○	○	○	○	○	27	月	×	×	×	×	×	×
13	月	×	×	×	×	×	×	28	火	×	○	○	○	×	×
14	火	×	○	○	○	×	×	29	水	×	○	○	×	○	○
15	水	×	×	×	×	○	○	30	木	×	○	○	×	○	○
								31	金	○	○	○	○	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。