



蘇我いきいきセンターだより

R8 7月号
6月25日発行

まだ暑さに体が慣れていないこの時期、熱中症への注意が必要です。
水分・塩分をこまめにとり、扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。

七夕の短冊を、受け付け台に用意します。
願い事を書いて、笹に飾りましょう。



蘇我いきいきセンターは、
千葉市のクールスポットです

暑熱を避けるために、どなたでも
休憩していただくことができます。
お気軽にご利用ください。



《短期講座のお知らせ》

「てつまと笑顔になる！
介護予防体操 & レクリエーション」
(全4回)

講師 辻 徹郎氏

【日 時】 8月 9日(日)・8月23日(日)
9月13日(日)・9月27日(日)
9:30~11:30

【場 所】 蘇我いきいきセンター 集会室

【定 員】 16名 ※事前予約制

【対 象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【申込み】 7月15日(水) 9:30~7月29日(水)
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)
※申し込み多数の場合は7月30日(木) 抽選



「理学療法士による体操」
オンライン講演会です

《講演会のお知らせ》

講師 原田 潤一氏

A 「ひざ痛予防に役立つ筋トレ & ストレッチ」

【日 時】 7月29日(水)

① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00

※ ①・② は同じ内容です

どちらか選んでお申し込みください

B 「生活の中でも取り入れよう！
筋カトレーニング」

【日 時】 7月30日(木)

10:00~11:30

C 「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」

【日 時】 7月31日(金)

10:00~11:30

A・B・C ともに

【場 所】 蘇我いきいきセンター 集会室

【定 員】 16名 ※事前予約制

【対 象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【申込み】 7月1日(水) 9:30~7月15日(水)
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)
※申し込み多数の場合は7月16日(木) 抽選



*当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。
*センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。 *ゴミはお持ち帰りください。



千葉市蘇我いきいきセンター

中央区今井1-14-38

TEL(264)6966 FAX(264)6967



7月の部屋空き状況

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
							1	2	3			4		
9:30~11:30							×	ボディケア スクール	×	×	×	いき体	×	世代間 交流
12:00~14:00							×			×	×	×	×	×
14:30~16:30								×	×			×	×	
	5	6		7		8	9	10			11			
9:30~11:30		×	×	福祉講座		×		ボディケア スクール	福祉講座	×	×	福祉講座		×
12:00~14:00				×	×	×	×		×	×	×	×		
14:30~16:30				×		×		ミニ ボディケア		×		×		×
	12	13		14		15	16	17			18			
9:30~11:30			×	×		福祉講座		ボディケア スクール	×	×	×	いき体	×	×
12:00~14:00		×	×	×	×		×		×					×
14:30~16:30				ミニ ボディケア	×	×		×				×		
	19	20		21		22	23	24			25			
9:30~11:30		×	×			×		ボディケア スクール		×	×	福祉講座		×
12:00~14:00				×	×	×			×		×	×		
14:30~16:30				×		×		ミニ ボディケア		×		×		×
	26	27		28		29	30	31						
9:30~11:30			×	×		福祉講座		講演会		講演会		講演会		
12:00~14:00		×	×	×	×		×							
14:30~16:30	×			ミニ ボディケア	×	×								

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。