

令和 8 年 8 月号



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

いきいきだより

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。

気功と下半身の強化

身体の安定は
下半身から！
気功と下半身強化で
転倒しにくい
丈夫な体を
目指しましょう！



講演会名：気功と下半身の強化
実施日：8月4日(火)13:00～14:30
定員：20名（先着順）
募集期間：7月27日(月)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

ヨガビリー

ヨガ+リハビリ
ヨガビリー
無理ない動きで
体をほぐし
健康増進！



講演会名：ヨガビリー
実施日：8月5日(水)12:00～14:00
定員：16名（先着順）
募集期間：7月25日(土)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

理学療法士の体操 講演会 てつまと爆笑脳トレ体操&レクリエーション

講座で人気の
泉谷先生に
お越しいただき、
足・腰の強化を
テーマに
体操を実施します！



講演会名：理学療法士の体操
実施日：8月13日(木)13:00～15:00
定員：20名（先着順）
募集期間：7月30日(木)9:30 募集開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

大人気
てつまる先生の
楽しく笑え、
体を動かせる
講演会です♪



講演会名：てつまと爆笑脳トレ&
レクリエーション
実施日：8月25日(火)10:00～11:30
定員：20名（先着順）
募集期間：8月11日(火)9:30 受付開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方

短期講座「音とともだち」



鍵盤ハーモニカの音色に合わせて
楽しく歌いましょう！



実施日：9月～12月 第1月曜日 10:00～12:00 定員：20名（抽選）
募集期間：8月21日(金)～8月30日(日) 抽選日：9月1日(火)9:30 歌詞カード代：1回90円
千葉市に住所を有する60歳以上の方

令和8年(2026年) 8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	土		○	同好会	○	○	同好会	○	○	○
2	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
3	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
4	火	講演会	○	○	講演会「気功と下半身の強化」		通いの場	通いの場	通いの場	○
5	水		○	○	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
6	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	○
7	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
8	土		○	同好会	同好会	○	○	○	○	○
9	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
10	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
11	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	○	脳トレ教室	同好会	○	○	○	○
12	水		○	同好会	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
13	木	BCS/講演会/おおかぶ会	○	ボディケアS	講演会「泉谷 PT 講演会」		通いの場	通いの場	通いの場	○
14	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	○
15	土		○	同好会	○	○	同好会	○	○	○
16	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	○	○
17	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
18	火	ふれあい館脳トレ1	○	○	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
19	水		○	○	○	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
20	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	○
21	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
22	土	合同避難訓練	○	同好会	同好会	○	○	○	○	○
23	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
24	月	ラジオ体操	×	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
25	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	通いの場	通いの場	通いの場	○
26	水		○	同好会	○	○	通いの場	通いの場	通いの場	○
27	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	○
28	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	○
29	土		○	○	○	○	○	○	○	○
30	日		○	○	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
31	月		○	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○

※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