

あやめ台いきいきだより



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。



理学療法士等による運動教室

ボディケアスクール

各コース
18名

10～12月または1～3月(3か月)
毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)
13:30～15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持
向上に向けた運動教室です。
理学療法士や介護予防指導士
が担当します。



●対象 市内在住60歳以上で職員の
介助なく参加が可能の方

●申込 8/1(土)～8/10(月)消印有効

詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。

短期講座

「パソコン初級コース」

定員
12名

① 8/26(水) ③ 10/14(水)
② 9/ 9(水) ④ 10/28(水)

各回とも14:30～16:30【全4回】

パソコンの**基本操作**から
Wordについて学べます!

★テキスト代300円必要となります

●申込 7/28(火)9:30～8/6(木)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は8/7(金)に抽選



認知症の正しい知識を学びましょう!!

認知症サポーター養成講座

(講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着
16名

8/17(月) 10:00～11:30

認知症を”知る”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の
方やご家族の気持ちを学びます。
いま自分に何ができるのか、難し
く考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 8/1(土)9:30～先着順

窓口・電話・FAXにて受付



笑って心身のストレス解消

笑いヨガ

先着
20名

8/29(土) 9:30～11:30

インド発祥 世界120カ国以上で実践

免疫力の向上、ストレス軽減、心の安定
人とのつながりを大事にした健康体操!
「楽しいから笑うのではなく、笑うから
楽しくなる!」

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 8/4(火)9:30～先着順

窓口・電話・FAXにて受付



こころに響く和の競演

出演:安藤民謡会 他

先着
40名

8/30(日) 13:30～15:00

三味線・尺八による民謡演奏会♪

久方振りの演奏会をお楽しみいただけます!
ぜひこの機会にお申込みください♪



●対象 市内在住60歳以上

●申込 8/1(土)9:30～先着順

窓口・電話・FAXにて受付

映画上映会

申込
不要

■日時 ①8/6(木) 12:00～14:00

「チャップリンの消防夫」

②8/9(日) 9:30～11:30

「私を野球に連れてって」

③8/16(日) 13:00～15:00

「晩春」

④8/19(水) 12:00～14:00

「午後の遺言状」



●申込不要

当日直接お越しください!



8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。

会場 時間		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	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		
2	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
3	月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操14:30	健康テレビ ゲーム講座	×	WAの会
4	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		
5	水	シニアリーダー 中止	麻雀		通いの場		
6	木	自主体操10:00	映画上映会	脳トレ広場15:00	通いの場		
7	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		
8	土	自主体操10:00	麻雀11:30		通いの場		
9	日	映画上映会	脳トレ広場		麻雀		
10	月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
11	火	いきいき体操	脳トレ広場	PCR15:45	麻雀		
12	水	脳トレ広場	折る会(折り紙)	PCR15:45	通いの場		
13	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	通いの場		
14	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		
15	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		
16	日	PCビギナーズ	映画上映会13:00	脳トレ広場15:30	麻雀	日曜クラブ	
17	月	認知症サポーター養成講座 10:00	脳トレ広場	自主体操14:30	麻雀		
18	火	×	自主体操12:00	脳トレ広場	通いの場		
19	水	シニアリーダー 中止	映画上映会	脳トレ広場15:00	通いの場		
20	木	自主体操10:00	麻雀 11:30		通いの場		
21	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		
22	土	自主体操10:00	麻雀11:30		通いの場		
23	日	健康テレビゲーム講座	健康テレビゲーム開放日	歌おう会	麻雀		
24	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		
25	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		
26	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 パソコン初級コース	通いの場		
27	木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操14:30	通いの場		
28	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		
29	土	講演会 笑いヨガ	麻雀		通いの場		
30	日	×	こころに響く和の競演13:30	脳トレ16:00	×		
31	月	麻雀			脳トレ広場		

備考

- シニアリーダー体操は猛暑のため中止となります。
- 猛暑が続くため、体調管理には十分ご注意ください。

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