



蘇我いきいきセンターだより

R8 **8月号**
7月25日発行

暑い日が続きます。エアコンなどを上手に利用し、こまめな水分補給を忘れずに元気に夏を乗り切りましょう！



<参加者募集のお知らせ>

★ボディケアスクール(10月・1月コース)

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活力の回復、身体機能の維持向上を図ります。

(日 時) 10月・1月開始の2コース。いずれも3か月間全12回
水曜日 9:30～11:30 (第5週を除く)

(対 象) 市内に住所を有する60歳以上で職員の補助なく参加可能な方

※詳しくは市政だより8月号をご覧ください



講演会

「理学療法士の体操」 ～足・腰パワーアップ体操～

講師: 泉谷 俊光 氏

【日 時】 **8月27日(木)**
13:30～15:30

【場 所】 蘇我コミュニティセンター 大広間
【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方
【定 員】 30名(事前予約制 先着順)

【申込み】 **8月1日(土)9:30～**
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)



講演会

「インターネットでお買い物体験」 (ちばコープ編)

【日 時】 **8月30日(日)**
11:00～12:00

【場 所】 蘇我いきいきセンター 研修室
【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方
スマートフォンをお持ちの方
文字入力等基本的な操作が出来る方
【定 員】 12名(事前予約制 先着順)

【申込み】 **8月1日(土)9:30～**
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)
※ご自分のスマートフォンをお持ちください



♡ 蘇我いきいきセンターでは、日常生活における悩み事等の**生活相談**や、看護師による**健康相談**を受け付けております
お気軽にご相談ください
なお、電話による相談も承ります

♡ 理学療法士による相談

毎週水曜日 11:30～ 事前予約制
ご希望の方は事務室にてお申込みください



蘇我いきいきセンターは、
千葉市のクールスポットです

*当センターは、千葉市内に住所を有する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

8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	
9:30～11:30													×	×
12:00～14:00														×
14:30～16:30														
	2		3		4		5		6		7		8	
9:30～11:30		×	×		×			ボディケア スクール	×	×	×	いき体		×
12:00～14:00				×	×	×				×		×		
14:30～16:30						×		×	×			×		×
	9		10		11		12		13		14		15	
9:30～11:30		短期講座	×	×				ボディケア スクール					×	×
12:00～14:00		×		×			×		×			×		×
14:30～16:30				ミニ ボディケア	×			ミニ ボディケア				×		
	16		17		18		19		20		21		22	
9:30～11:30		×	×					ボディケア スクール	×	×	×	いき体	×	×
12:00～14:00				×	×	×	×			×				
14:30～16:30						×		×				×		×
	23		24		25		26		27		28		29	
9:30～11:30		短期講座	×	×				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	×			ミニ ボディケア				×		
	30		31											
9:30～11:30	講演会													
12:00～14:00	×													
14:30～16:30														

※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。