



土気いきいき センターだより



9 令和
8年
月号

地域のシニアの
介護予防・健康増進・仲間づくりを支援します！

いきいきセンターは、千葉市に住所を有する
60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です



最新情報をチェック
ホームページはこちら！

短期
講座

てつまる体操



*開催 (全4回)

・10/13 ・10/27

・11/10 ・11/24

12:00~14:00(火曜日)

楽しみながら
自然に体が強く
なる体操をします！
一緒に笑顔に
いませんか？



講師：辻 徹郎
(てつまる)

千葉市に住所を有する60歳以上
定員：20名

申込：9/15(火)9:30 ~ 9/30(水)

窓口、電話、FAX にて申込受付

応募多数時は 10/2(金)に抽選を行います！
結果は館内掲示、電話にてお問い合わせ下さい！

要申込

かよって フレイル予防 (全6回)



会場：土気いきいきセンター

日時：毎週月曜日 13:30~15:30

①9/28 ②10/5 ③10/12

④10/26 ⑤11/2 ⑥11/9

定員：15名

(応募多数時は9/12抽選)



千葉市に住所を有する60歳以上

*申込：緑いきいきプラザ
9/1(火)9:30~9/10(木)

窓口・電話・FAXにて受付

TEL 043-300-1313

FAX 043-300-1511

要申込

健康フェスティバル

開催日：9/29(火)10:00~15:30

対象：千葉市に住所を有する60歳以上

定員：各枠8名ずつ、合計64名【先着順】

申込：9/3(木) 9:30~窓口、電話、FAXにて受付

*年に1度の健康フェス！

*1日で各測定と相談ができます!!

参加無料

看護師による結果説明
理学療法士による相談
もあります！



下記の時間を選んでお申し込みください！

午前の部 ①10:00~ ②10:30~

③11:00~ ④11:30~

午後の部 ⑤13:30~ ⑥14:00~

⑦14:30~ ⑧15:00~

測定項目

・骨密度
・足指力
・血管年齢
・脳年齢

受付

結果説明

10月から始まる体操教室

土気いきいき体操

【10月～翌年3月】

◆筋トレ体操コース

第2、4(月) 10:00～11:00



◆脳トレ体操コース

第1、3(金) 13:00～14:00



 **各20名** 選べる2つのコースで楽しく体操♪

*9/14(月) 9:30～9/20(日)【要申込】

窓口、電話、FAXにて申込受付

抽選日:9/24(木)結果は13:00以降

館内掲示、お問い合わせにてご確認ください!



ミニボディケアスクール (DVD体操)【10月～12月】



第1、2、3 水曜日

13:30～14:30 (全9回)

※ビデオを見て行うため対面の指導はありません!



15名

理学療法士のDVDを見て
気軽に体操しましょう!!

*9/7(月) 9:30～9/13(日)【要申込】

窓口、電話、FAXにて申込受付

抽選日:9/17(木)結果は13:00以降

館内掲示、お問い合わせにてご確認ください!



※どちらも同施設のボディケアスクールを受講している方はご参加いただけません!!

申込
不要

青春うたごえ倶楽部

みんなで歌う、青春うたごえ



(共催)
ちばいきいき
市民の会

月1回 第1火曜日 ※先着40名程度

9/1(火) 14:00～15:30

次回 10/6(火)【開場 13:30】

ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて
歌謡曲など皆で歌います♪お気軽にお越し下さい

※駐車場の台数が限られているため、公共交通機関を
ご利用ください。皆様のご協力をお願いいたします!

健康テレビゲーム

一般開放日

9月12日(土) 14:30～16:00

9月27日(日) 14:30～16:00

直接ご来館ください!
お一人でもお仲間とでも♪



申 込 不 要 ! 自 由 参 加 で す !!

夕方自主体操

毎週土曜日16:00～16:15

大きいテレビ画面を見ながらラジオ体操や
軽体操をします!

週1回の運動習慣に! お出かけ帰りに♪



その他、囲碁・将棋・麻雀の道具を貸出しています! 空いているお部屋で利用できます!!

◇当センターは千葉市に住所を有する60歳以上の方が利用
できる千葉市の施設です。ご利用の際は「住所と年齢」が
分かるものをお持ちください。

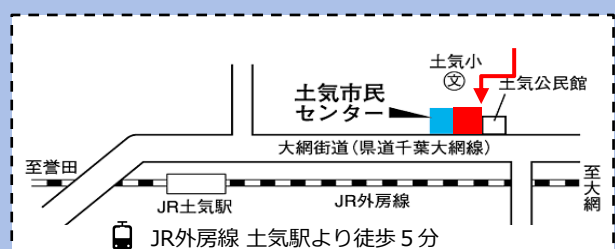
◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため
台数が限られています。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

土気いきいきセンター

千葉市緑区土気町1634 (土気市民センター内)

開館時間 平日・土日・祝 9:00～17:15



TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001