

都賀いきいきだより

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間作りを応援！

いきいきセンターは、千葉市内に在住の60歳以上の方がご利用できる千葉市の施設です

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

都賀いきいき

センター
フェスティバル

9/26 SAT. → 9/27 SUN.

9:30～15:00

☆9/26(土)☆

- ・講演「知ろう！学ぼう！介護保険&サービス」
- ・講演「弦楽三重奏コンサート」
- ・AI歩行解析診断
- ・バルーンアート販売

☆9/27(日)☆

- ・学習発表会
- ・ハーティちゃん撮影会
- ・スマホお困り相談会
- ・歌声集会

☆両日開催☆

- ・作品展示・生活相談・健康相談スポーツレク・ゲーム

どなたでもご来場ください！

シルバーウィーク特別企画

都賀いきいき脳トレ広場

自由
参加

入退室自由！シルバーウィークは脳トレで
認知症予防しましょう♪

脳年齢測定

9月19日(土)～23日(水)9:30～16:00

脳トレ学習(数独・クロスワード等)

9月19日(土)・20日(日)・22日(火)

・23日(水)9:30～16:00

9月21日(月)12:00～14:00

対象:市内在住60歳以上の方

申込:自由参加 ※脳トレは毎日変わります

地域介護予防活動支援事業

かよってフレイル予防教室

定員
12名

楽しく学んで元気な体を目指しましょう！

日時:10月2・9・23・30日 11月6・13日の

金曜日13:30～15:30 (全6回)

場所:千城台コミュニティセンター

対象:千葉市に住民票がある60歳以上の方で、
職員の補助なく参加できる方

内容:ストレッチ・筋力トレーニング・口腔・脳トレ体操・健康テレビ
ゲーム・歯科衛生士・栄養士講話・体力測定など

申込:9月1日(火)9:30～10日(木)

窓口・電話・FAXにて受付

※申込多数の場合9月15日(火)に公開抽選

世代間交流

知ろう！学ぼう！

介護保険&サービス

先着予約
20名

介護保険に関するお悩みをまるっと解決！

日時:9月26日土曜日 10:00～11:30

対象:どなたでも

講師:あんしんケアセンター都賀

申込受付:9月1日(火)9:30～窓口・電話・FAX

世代間交流

弦楽三重奏コンサート

先着予約
35名

バイオリン・チェロ・ビオラの音色を
お楽しみください♪

日時:9月26日土曜日 14:00～15:00

対象:どなたでも

協力:ciao

申込受付:9月1日(火)9:30～窓口・電話・FAX

介護予防講演会

理学療法士のオンライン講演会

～有酸素運動でスタミナUP～

先着予約
各15名

日時:9月30日水曜日

①コース9:30～10:30 ②コース11:00～12:00

※①・②コースは同じ内容です

対象:千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師:原田 潤一先生(ボディアスカル理学療法士)

持物:飲み物・ヨガマットもしくはバスタル

申込受付:9月1日(火)9:30～窓口・電話・FAX

世代間交流

歌声集会

先着予約
50名

ギターの生演奏でみんなと一緒に

日時:9月27日日曜日 13:30～15:00

対象:どなたでも

講師:渡邊 聡氏

申込受付:9月1日(火)9:30～窓口・電話・FAX

都賀いきいきミニ体操

先着予約
16名

体操動画で介護予防！

(職員の入室・指導はありません)

日時:令和8年10月～令和9年3月

・Aコース 第1・3火曜日

13:15～14:15 (初回10/6)

・Bコース 第2・4土曜日

13:15～14:15 (初回10/10)

対象:千葉市に住民票がある

60歳以上の方

申込:9/8(火)9:30～予約受付

※A・Bどちらかをお選びください

都賀いきいき脳トレ

定員
16名

脳トレ動画・プリント

学習で介護予防！

日時:令和8年10月～令和9年3月

第2・4土曜日(初回10/10)

10:00～11:00

対象:千葉市に住民票がある

60歳以上の方

申込:9/8(火)9:30～9/16(水)

※応募者多数の場合9/17(木)

公開抽選

都賀いきいき体操

定員
18名

介護予防指導士の体操教室で

楽しくからだを動かしましょう

日時:令和8年10～令和9年3月

第1・3木曜日

13:00～14:00(初回10/1)

対象:千葉市に住民票がある60歳

以上で同一期間ボディーケア

スクールに参加していない方

申込:9/8(火)9:30～9/16(水)

※応募者多数の場合9/17(木)

公開抽選

専門の講師による講座！未経験者も安心の初心者向けのプログラム♪

高齢者福祉講座募集開始します

対象者: 千葉市に住民票を有する60歳以上の方

受講料: 無料(教材費除く)

申込期間:9/1(火)～10(木)消印有効

申込方法:「往復はがき」または「千葉市社会福祉協議会

ホームページ」 ☆詳細は市政だより9月号をご覧ください

講座名	週・曜日	時間	定員
皆で楽しむコーラス	第2・4水	9:30～11:30	16名
ヨガビリー	第1・3金	9:30～11:30	12名

理学療法士監修のDVD体操！

ミニボディーケアスクール

日時:10～3月 1・3木曜日

14:30～15:30(初回10/1)

対象:千葉市に住民票がある60歳

以上で、同一期間ボディーケア

スクールに参加していない方

申込:9/8(火)9:30～9/16(水)

応募者多数の場合9/17(木)

公開抽選

理学療法士のオンライン体操教室

ポイントケアルーム

日時:9月 4・11・18日(金)

15:45～16:30

対象:千葉市に住民票がある

60歳以上の方

持物:飲み物・ヨガマットもしくは

バスタオル

申込:不要(自由参加)

開始時間までにお越し下さい

健康テレビゲームラウンジ

お気軽にゲームを楽しみましょう♪

日時:9月8日(火)

9:30～16:00

会場:都賀いきいきセンター

多目的室

対象:千葉市に住民票がある

60歳以上の方

申込:不要(自由参加)

9月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			×	×	×	×	○
午後			○	○	○	×	○
	6	7	8	9	10	11	12
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	○	×	○	○	×	○
	13	14	15	16	17	18	19
午前	○	×	×	×	×	12:30まで可	○
午後	○	○	○	○	○	×	○
	20	21	22	23	24	25	26
午前	○	×	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×
	27	28	29	30			
午前	×	×	○	○			
午後	×	○	○	○			

○＝利用可×＝利用不可

※予定は変更となる場合があります。

若葉区は

ラジオ体操区！

都賀いきいきセンターで

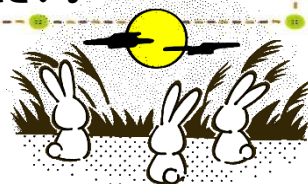
ラジオ体操習慣！

日時:毎朝9:05～

会場:都賀いきいき
センターのロビー

対象:市内に住民票を
有する60歳以上の方

気軽にお立ち寄り
ください♪



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

千葉市都賀いきいきセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1(都賀コミュニティセンター内)

TEL 043-232-4771 FAX 043-232-4773

●開館時間9:00～17:15※年中無休(年末年始を除く)

※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします

※上履きのご持参をお願いいたします。

