

# あやめ台いきいきだより

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援します!!



社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。

## 高齢者福祉講座

後期(10~3月)高齢者福祉講座

| 講座名      | 回数       | 週・曜日       | 時間          | 定員  |
|----------|----------|------------|-------------|-----|
| 太極拳      | 後期<br>8回 | 1・3週<br>木曜 | 12:00~14:00 | 16名 |
| 歌って若返り教室 | 後期<br>8回 | 1・3週<br>火曜 | 9:30~11:30  | 20名 |

ご興味のある方、  
この機会にぜひ始めてみませんか。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(火)~9/10(木) ※抽選  
往復はがき・ホームページで受付
- ★詳細は市政だより9月号をご覧ください。



## ①いきいき寄席



9/27(日) 10:00~11:30

先着  
40名

②あなたの「歩き」をAIが診断  
~みんなで体操もしませんか?~

9/29(火) 13:00~15:00

定員  
20名

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 ①8/28(金)9:30~先着順  
②8/28(金)9:30~9/5(土)  
窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は②9/6(日)に抽選



## ①野菜を楽しみ、もっと健康にキューピー

9/30(水) 10:00~12:00

定員  
30名

## ②歌声サロンあやめ

10/4(日) 13:30~15:00

定員  
50名

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 ①9/1(火)9:30~9/10(木)  
②9/18(金)9:30~9/25(金)  
窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は  
①9/11(金) ②9/26(土) 抽選



短期講座シリーズ(全4回)

## てつまる体操

定員  
16名

① 10/ 6(火) ③ 11/ 3(火)  
② 10/20(火) ④ 11/17(火)  
各回とも14:30~16:30【全4回】

Youtubeで活躍をされている  
てつまる先生の介護予防体操!  
みんなで楽しく体操レクリエーションを  
しませんか?

- 申込 9/10(木)9:30~9/19(土)  
窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は9/20(日)に抽選  
前期受講していない方が優先となります。



## シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

定員  
25名

後期(10~3月) 月2回 全12回 初回:10/7(水)

第1・3水曜 10:00~11:00

ストレッチ・骨盤体操  
筋力トレーニング  
脳トレーニング  
稲毛区シニアリーダーが指導します。

転倒予防&  
認知機能低下予防

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(火)9:30~9/10(木)  
窓口・電話・FAXで受付  
応募者多数の場合は9/11(金)に抽選



## 男のいきいき体操

やればできる!!筋肉を落とさない男の身体づくり

定員  
25名

後期(10~3月) 月2回 全12回 初回:10/3(土)

第1・3土曜 13:30~14:40

ストレッチ、筋力トレーニングなどを  
主にイスに座って行う、**男性限定**の  
体操教室です。  
介護予防指導士が指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の男性
- 申込 9/4(金)9:30~9/11(金)  
窓口・電話・FAXで受付  
応募者多数の場合は9/14(月)に抽選



# 9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 |   | 集会室              |                  |                | 教養娯楽室      |       |       |
|----|---|------------------|------------------|----------------|------------|-------|-------|
| 時間 |   | 9:30~11:30       | 12:00~14:00      | 14:30~16:30    | 9:30       | 12:00 | 14:30 |
| 1  | 火 | 脳トレ広場            | 自主体操12:00        | 麻雀13:30        | 通いの場       |       |       |
| 2  | 水 | シニアリーグ-10:00     | 書道クラブ            | 脳トレ広場          | 通いの場       |       |       |
| 3  | 木 | 自主体操10:00        | 脳トレ広場            | 園生PCクラブ        | 通いの場       |       |       |
| 4  | 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       |       |       |
| 5  | 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       |       |       |
| 6  | 日 | PCビギナーズ          | 初めてのネットスーパー13:00 | 脳トレ広場          | 麻雀         | 日曜クラブ |       |
| 7  | 月 | 松花クラブ            | 盆踊りを楽しむ会         | 自主体操14:30      | 麻雀         | WAの会  |       |
| 8  | 火 | いきいき体操           | 脳トレ広場            | スポーツ吹矢         | 通いの場       |       |       |
| 9  | 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       |       |       |
| 10 | 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       |       |       |
| 11 | 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       |       |       |
| 12 | 土 | 自主体操10:00        | 麻雀11:30          |                | 通いの場       |       |       |
| 13 | 日 | 麻雀               |                  |                | 脳トレ広場      |       |       |
| 14 | 月 | 健康体操同好会          | 講座 みんなで歌う叙情歌     | 太極拳清流          | コントラクトブリッジ | 麻雀    |       |
| 15 | 火 | 脳トレ広場            | 自主体操12:00        | 麻雀13:30        | 通いの場       |       |       |
| 16 | 水 | シニアリーグ-10:00     | 書道クラブ            | 脳トレ広場          | 通いの場       |       |       |
| 17 | 木 | 自主体操10:00        | 脳トレ広場            | 園生PCクラブ        | 通いの場       |       |       |
| 18 | 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       |       |       |
| 19 | 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       |       |       |
| 20 | 日 | PCビギナーズ          | 脳トレ広場            |                | 麻雀         | 日曜クラブ |       |
| 21 | 月 | 脳トレ広場            | 盆踊りを楽しむ会         | 自主体操14:30      | 麻雀         |       |       |
| 22 | 火 | いきいき体操           | 麻雀13:00          |                | 脳トレ広場      |       |       |
| 23 | 水 | 講座 暮らしに役立つ書道     | 折る会(折り紙)         | 脳トレ広場          | 麻雀         |       |       |
| 24 | 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       |       |       |
| 25 | 金 | クラフトバンド          | ボディケアスクール        | 13:30 脳トレ16:00 | 通いの場       |       |       |
| 26 | 土 | 自主体操10:00        | ×                |                | 通いの場       |       |       |
| 27 | 日 | 講演会 いきいき寄席10:00  | 脳トレ広場            | 歌おう会           | ×          |       |       |
| 28 | 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         |       |       |
| 29 | 火 | ×                | 講演会 AIが診断        | 13:00 脳トレ16:00 | 通いの場       |       |       |
| 30 | 水 | 講演会 野菜を楽しむ 10:00 | 麻雀13:00          |                | 通いの場       |       |       |

備考 ●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

## 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

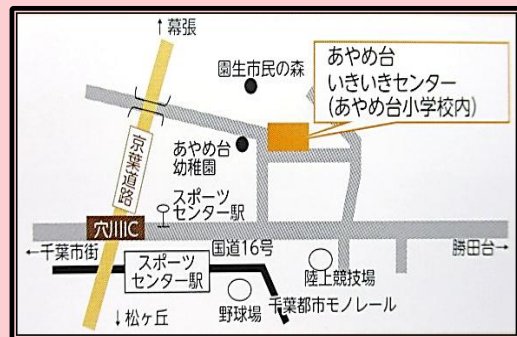
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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