



蘇我いきいきセンターだより

R8 9月号
8月25日発行

朝晩涼しくなってきましたが、日中はしばらく残暑が続きます。
寒暖差で体調を崩さぬようお気をつけください。

講演会のお知らせ

①「歌声集会」

ギター演奏 渡邊 聡 氏

【日 時】 9月13日(日) 13:30~15:00

【場 所】 蘇我コミュニティセンター3階ホール

【定 員】 70名 ※事前予約制(先着)



②「歩ける人には理由がある！

～血液データでわかる元気の秘訣～

講師 齊藤 郁実 氏

(理学療法士、分子栄養学カウンセラー)

【日 時】 9月29日(火) 10:00~12:00

【場 所】 蘇我いきいきセンター 集会室

【定 員】 20名 ※事前予約制(先着)

※健康診断の結果があればご持参ください

※さらに具体的なアドバイスが欲しい方は、

個別相談会にお申込みください

当日13:30~16:30

9名限定 ※事前予約制(先着)



①②ともに

【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【申 込】 9月1日(火) 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)

高齢者福祉講座(後期)のお知らせ

「はじめてでも話せる韓国語」

第1・3木曜日 14:30~16:30 16名

「読める 話せる」を目標に、楽しく韓国語を学びます



「3B体操」

第2・4月曜日 12:00~14:00 20名

用具を使って、楽しみながら無理なく体操します



※お申込みについては 市政だより9月号をご覧ください

参加者募集のお知らせ

①「蘇我いきいき体操(後期)」

第1・3金 9:30~11:00

健康な毎日を送るために、ストレッチ・転倒予防
体操・脳トレ等をおこないます

【定 員】 18名 ※事前予約制

※ R8前期 受講していない方優先

※ 蘇我いきいきセンターのボタィケアスクール

10月コースへの受講が決定していない方



②「ミニボタィケアスクール(10月コース)」

Aグループ 第2・4月 14:30~15:30

Bグループ 第2・4水 14:30~15:30

理学療法士が実演しているDVDを見ながら
筋力体操・ストレッチ等をおこないます

【定 員】 各16名 ※事前予約制

※ R8 7月コースを受講していない方優先

※ 蘇我いきいきセンターのボタィケアスクール

10月コースへの受講が決定していない方



③「ちばしいいきいき体操(後期)」

毎週月 9:30~10:30

DVDを見ながら口腔体操や筋力体操をおこないます

【定 員】 15名 ※事前予約制

※ R8前期 受講していない方優先



④短期講座「脳キラリン」(全4回)

10月 9日(金) 23日(金)

11月13日(金) 27日(金)

心と体を動かして、笑って元気になれます!

【定 員】 16名 ※事前予約制



①②③④ともに

【対 象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【申 込】 9月10日(木) 9:30~9月24日(木)

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)

※申込多数の場合は9月25日(金) 抽選

* 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

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

※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の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。