



土気いきいき センターだより



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！

かなふで

奏筆

短期講座

毎日をもっと
楽しむための



脳と心の アンチエイジング

(若返り)



*開催予定日(全4回)

11/23・12/7・12/14・12/21

13:00~15:00(月曜日)

日時: 11/21・12/19

1/16・2/20(全4回)

いずれも第3土曜日

12:00 ~ 14:00



千葉市に住所を有する60歳以上

定員: 15名

参加費: 500円/1回

(用紙・お手本・筆ペン代)



千葉市に住所を有する60歳以上

定員: 16名 参加費: 無料

持ち物: 筆記用具、飲み物



申込: 10/23(金) 9:30~11/5(木)
窓口、電話、FAXにて申込受付



申込: 10/1(木) 9:30~10/10(土)
窓口・TEL・FAXにて受付

*応募多数の場合は抽選

抽選日 11/7(土) 結果は13時以降

館内掲示、電話にてお問い合わせ下さい！

*応募多数の場合は抽選

抽選日 10/12(月) 結果は13時以降、

館内掲示、電話にてお問い合わせ下さい！

総泉病院 連携

健康講座

管理栄養士による

『食べて元気にフレイル予防』

日時: 10/19(月)

10:00~11:00



千葉市に住所を有する60歳以上

定員: 20名



申込: 10/2(金) 9:30~【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

講演会

ソフトバンク

～スマホ講座～

『今からはじめる！

スマートフォン体験

入門編』



日時: 10/19(月)

13:30~15:30



千葉市に住所を有する60歳以上

定員: 16名



申込: 10/5(月) 9:30~【要申込・先着順】
窓口・TEL・FAXにて受付

【活動報告】

*7/29(水)
通いの場&やさしーと
交流会♪



楽しい時間をありがとうございました!!

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

10/6(火) 14:00~15:30

次回 11/3(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!!

申 込 不 要 !

自 由 参 加 で す !!

健康テレビゲーム

一般開放日

10月 9日(金) 14:30~16:00

10月23日(金) 14:30~16:00



直接ご来館ください。
お一人でも、お仲間
とでも♪

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!!

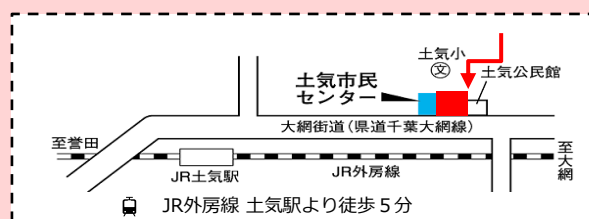
週1回の運動習慣に!お出かけ帰りに♪



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
できます。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