

あやめ台いきいきだより

November



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。

映画上映会

申込
不要

■日時 ①11/8(日) 12:00~15:00

「青い山脈」



②11/28(土) 13:00~14:40

「カサブランカ」



●申込不要

当日直接お越しください!

骨・カルシウムセミナー

先着
25名

■ 11/13(金) 10:30~11:30

雪印メグミルクから講師を招き
骨に欠かせないカルシウムなどの
栄養素や骨の健康を維持する
ポイントをお伝えします!

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 10/29(木)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



~「相続」を「争族」にしないために~
プロが教える相続トラブル実例!

先着
16名

■ 11/29(日) 10:00~11:30
個別相談 11:30~12:00

相続による親族間のトラブルを防ぐため、
実例を交えて未然防止策や備えのポイント
をわかりやすく解説します。

ご家族様も一緒にご参加ください!

※受講者を対象とした個別相談も先着順で
受付します

●対象 市内在住20歳以上の方(ご家族様も可)

●申込 11/1(日)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



家族介護教室

先着
16名

共催 千葉市あんしんケアセンター園生
株式会社タカサ

■ 11/30(月) 10:00~12:00

千葉市介護者支援センターより講師を招き
明日から使える役立つ身体介護のコツ
安心な基礎知識を解説します!
この機会に学びませんか?

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 11/1(日)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



短期講座「ヨガビリー」

いま話題のシニア向けエクササイズ!

定員
16名

■ ① 11/25(水) ③ 12/23(水)
② 12/ 9(水) ④ 1/13(水)
⌚ 各回とも14:30~16:30【全4回】

ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習できます。
内容は初めての方向けです。この機会に
ぜひご参加下さい。

●申込 10/27(火)9:30~11/5(木)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は11/6(金)に抽選



~毎年恒例 年に1度のイベント!~

いきいきフェスティバル

次回
予告

■ 12/20(日)・12/21(月)

当センターで実施の講座や同好会等の皆さんによる
作品展示・発表会を行います!

また、体操等のイベントも予定しております!

詳細につきましては12月のいきいきだより
をご確認ください!



11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		
		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1	日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀	日曜クラブ
2	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
3	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	講座 てつまる体操		麻雀	
4	水	シニアデー10:00	書道クラブ	脳トレ広場		通いの場	
5	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ		通いの場	
6	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	
7	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	
8	日	脳トレ広場	映画上映会			ひと休み、ぬりえ処	
9	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
10	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢		通いの場	
11	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	脳トレ広場		通いの場	
12	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	
13	金	講演会 骨・カルシウム10:30	ボディケアスクール 13:30		脳トレ16:00	通いの場	
14	土	自主体操10:00	×		脳トレ15:00	通いの場	
15	日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀	日曜クラブ
16	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操14:30		麻雀	
17	火	講座 歌って若返り教室	自主体操12:00	講座 てつまる体操		通いの場	
18	水	シニアデー10:00	書道クラブ	脳トレ広場		通いの場	
19	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ		通いの場	
20	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	
21	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	
22	日	脳トレ広場			歌おう会		麻雀
23	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	
24	火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16:00		通いの場	
25	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー		通いの場	
26	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	
27	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	
28	土	自主体操10:00	映画上映会 13:00		脳トレ15:00	通いの場	
29	日	世代間 相続10:00	麻雀12:30			脳トレ広場	
30	月	世代間 家族介護10:00	麻雀12:30			脳トレ広場	
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

健康や身体の相談について看護師がお受けします。

- 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