

電話 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

施設ホームページ

QRコード



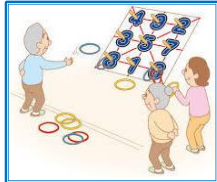
当センターは、市内在住で60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です

## ①生きがい活動

体操や趣味活動、レクリエーション等を地域の皆さんと一緒にいきいき活動、交流する事で介護予防や健康長寿を目指します。



健康体操



レクリエーション



仲間づくり



今からはじめる  
介護予防で  
健康長寿を  
目指そう!!

期間や時間が長めなので  
皆さんとお話をしたり、友達  
作りにもピッタリです♪



- ◆期間: 10月～3月の6か月間
- ◆日時: 火～土曜いずれかの曜日 毎週1回  
10:00～15:30
- ◆対象: ・市内在住65歳以上の方  
・介護保険の認定を受けていない方
- ◆費用: 無料

### ①②のお申し込み方法

ちば市政だより8月号・ホームページに掲載  
しますので、確認の上お申し込み下さい。

- ◆募集開始 8月1日(木)
- ◆募集締切 8月10日(土)消印有効
- ◆公開抽選 8月16日(金)9:30～

## ②機能回復訓練

理学療法士によるグループ体操教室です。  
ストレッチや筋力トレーニング等を行い、身体  
機能低下防止を目指します。



ストレッチ



理学療法士



筋力

期間や時間が短かめで運動  
に特化した教室です。体力等  
の低下が気になる方はぜひ♪



- ◆期間: 10～12月コース、1～3月コース
- ◆日時: 毎週金曜日 13:30～15:30 月4回
- ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆費用: 無料

## あやめ台ジャズコンサート2019

Ayamedai "JAZZ" concert

日時: **8月31日(土)** 13:30～14:30

会場: あやめ台いきいきセンター集会室

- ◆対象: 市内在住60歳以上の方 ◆参加費: 無料
- ◆定員: 先着50名(事前予約制)
- ◆申込: 7月25日(木)より、窓口、電話、FAXで受付します。



令和元年

# 8月予定表



敷地内は  
駐車禁止です



来館時に身分証を  
ご提示下さい。



健康相談・生活相談  
随時お受けします。

| 日    | 集会室           |                    |               | 教養娯楽室           |             |             |
|------|---------------|--------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|
|      | 9:30~11:30    | 12:00~14:00        | 14:30~16:30   | 9:30~11:30      | 12:00~14:00 | 14:30~16:30 |
| 1 木  | (同好会)音楽療法     | (★同好会)カリア会         | (★同好会)園生パソコン  | 生きがい活動          |             |             |
| 2 金  | 自主体操A         | 機能回復訓練             |               | 生きがい活動          |             |             |
| 3 土  | いきいき体操A       | 自主麻雀               |               | 生きがい活動          |             |             |
| 4 日  | (★同好会)PCビギナーズ | (★同好会)あやめ台PC       | (同好会)日曜クラブ    | 自主麻雀            | 自主麻雀        | 一般開放        |
| 5 月  | 生きがい全体会       | (同好会)エコクラフト        | (同好会)パステル画    | (同好会)松花クラブ      | 自主麻雀        | 自主麻雀        |
| 6 火  | (★同好会)英会話     | 一般開放               | (講座)愛唱歌de音楽療法 | 生きがい活動          |             |             |
| 7 水  | (講座)美しい姿勢と歩き方 | 講演会【保健センター】歯っぴー教室④ |               | 生きがい活動          |             |             |
| 8 木  |               |                    | 自主麻雀          | 生きがい活動          |             |             |
| 9 金  | (同好会)クラフトバンド  | 機能回復訓練             |               | 生きがい活動          |             |             |
| 10 土 | 自主体操C         | 自主麻雀               |               | 生きがい活動          |             |             |
| 11 日 | 自主体操B         |                    |               | 一般開放            | ポッチャ自主練習    | 自主麻雀        |
| 12 月 |               | (★同好会)盆踊り          |               | (同好会)コントラクトブリッジ | 自主麻雀        | 自主麻雀        |
| 13 火 | 世代間ルーム(DVD鑑賞) | (★同好会)太極拳          | 自主麻雀          | 生きがい活動          |             |             |
| 14 水 | 世代間ルーム(DVD鑑賞) |                    | (★同好会)スポーツ吹矢  | 生きがい活動          |             |             |
| 15 木 | 世代間ルーム(DVD鑑賞) |                    | 一般開放          | 生きがい活動          |             |             |
| 16 金 | 自主体操A         | 機能回復訓練             |               | 生きがい活動          |             |             |
| 17 土 | いきいき体操A       | 自主麻雀               |               | 生きがい活動          |             |             |
| 18 日 | (★同好会)PCビギナーズ | (★同好会)あやめ台PC       | (同好会)日曜クラブ    | 自主麻雀            | 自主麻雀        | 一般開放        |
| 19 月 |               | (同好会)エコクラフト        | (同好会)パステル画    | 自主麻雀            | 自主麻雀        |             |
| 20 火 | (★同好会)英会話     | 一般開放               | (講座)愛唱歌de音楽療法 | 生きがい活動          |             |             |
| 21 水 | (講座)美しい姿勢と歩き方 |                    | 自主麻雀          | 生きがい活動          |             |             |
| 22 木 |               |                    |               | 生きがい活動          |             |             |
| 23 金 | (同好会)クラフトバンド  | 機能回復訓練             |               | 生きがい活動          |             |             |
| 24 土 | 自主体操C         |                    |               | 生きがい活動          |             |             |
| 25 日 | 自主体操B         | ポッチャ自主練習           | (★同好会)歌おう会    | 一般開放            |             | 自主麻雀        |
| 26 月 | 世代間ルーム(DVD鑑賞) | (★同好会)盆踊り          | (講座)スマートフォン入門 | (同好会)コントラクトブリッジ | 自主麻雀        | 自主麻雀        |
| 27 火 | いきいき体操CD      | (★同好会)太極拳          | 一般開放          | 生きがい活動          |             |             |
| 28 水 | (講座)暮らしの書     |                    | (★同好会)スポーツ吹矢  | 生きがい活動          |             |             |
| 29 木 |               | 一般開放               | (★同好会)園生パソコン  | 生きがい活動          |             |             |
| 30 金 |               | 自主麻雀               | 自主麻雀          | 生きがい活動          |             |             |
| 31 土 |               | サマーJAZZコンサート       |               | 生きがい活動          |             |             |

下記の事業は、予約申込不要の事業です。 ★印…参加者を募集している事業・団体です。

**ポッチャ自主練習**

みなさんでポッチャを楽しみましょう。初心者の方もOK!!

予約申込不要  
直接会場へ。

**自主体操C**

DVDを観ながらの体操です。気軽にご参加下さい。

予約申込不要  
直接会場へ。

**一般開放**

個人でもグループでも自由にご利用いただけます。

予約申込不要  
直接会場へ。