

# あやめ台いきいきセンターだより

2019. 7月号

電話 043-207-1388 FAX 043-207-1368  
千葉県稲毛区園生町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

## 介護予防講演会のお知らせ

### 笑って健康!! 笑いヨガ

～笑って、心と身体をリフレッシュ!!～

日時 **7月30日(火)** 10:00～11:30

対象 市内在住60歳以上の方

定員 40名(先着順) 参加費 無料

**事前予約制**

申込 7月1日(月)から受付開始  
窓口・電話・FAXにて受付します。



## 地域交流イベントのお知らせ

### 健康麻雀交流大会

～頭と指先を使って認知症予防!!～

日時 **7月29日(月)** 13:00～16:00

対象 市内在住60歳以上の方

定員 36名(先着順) 参加費 無料

**事前予約制**

申込 7月1日(月)から受付開始  
窓口・電話・FAXにて受付します。

## 地域交流イベントのお知らせ

### ポッチャ交流大会

～みんなでポッチャを楽しもう!!～

日時 **7月21日(日)** 14:45～16:00

対象 60歳以上の方

定員 16名(先着順)

内容 ポッチャ個人戦

参加費 無料

**事前予約制** 初心者可

申込 6月25日(火)から受付開始  
窓口・電話・FAXにて受付します。



## 事業報告・センターからのお知らせ

### ◆5月29日「フォークソングで介護予防」

当日は60名が参加され、懐かしのフォークソングを16曲(アンコール1曲含む)を、講師2名のギターの手演奏に合わせて、皆さんで楽しく歌い、盛り上がりました。



令和元年

# 7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。

日にち	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月	(講座)健康体操B	(同好会)エコクラブ	(★同好会)パステル画	(同好会)松花クラブ	自主麻雀	(★同好会)WAの会
2火	(★同好会)英会話	麻雀教室(フォローアップ①)	(講座)愛唱歌de音楽療法	生きがい活動		
3水	(講座)美しい姿勢と歩き方	歯っぴー健口教室		生きがい活動		
4木	(同好会)音楽療法	(★同好会)カトリア会	(★同好会)園生/パソコン	生きがい活動		
5金	自主体操A	機能回復訓練		生きがい活動		
6土	いきいき体操A	自主麻雀	自主麻雀	生きがい活動		
7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
8月	(★同好会)健康体操	(★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
9火	★いきいき体操CD	(★同好会)太極拳	自主麻雀	生きがい活動		
10水	(講座)暮らしの書	一般開放	(★同好会)スポーツ吹き矢	生きがい活動		
11木	(★同好会)絵手紙			生きがい活動		
12金	(同好会)クラフトバンド	機能回復訓練		生きがい活動		
13土	自主体操C	園生の森を守る会	自主麻雀	生きがい活動		
14日	自主体操B			一般開放	ポッチャ自主練習	自主麻雀
15月	(講座)健康体操B	(同好会)エコクラブ	(★同好会)パステル画	自主麻雀	自主麻雀	一般開放
16火	(★同好会)英会話	麻雀教室(フォローアップ②)	(講座)愛唱歌de音楽療法	生きがい活動		
17水	(講座)美しい姿勢と歩き方	歯っぴー健口教室		生きがい活動		
18木	(同好会)音楽療法	(★同好会)カトリア会	(★同好会)園生/パソコン	生きがい活動		
19金	自主体操A	機能回復訓練		生きがい活動		
20土	いきいき体操A	自主麻雀	自主麻雀	生きがい活動		
21日	(★同好会)PCビギナーズ	(★同好会)あやめ台PC	ポッチャ交流大会②	自主麻雀	自主麻雀	(同好会)日曜クラブ
22月	(★同好会)健康体操	(★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	一般開放	自主麻雀
23火	★いきいき体操CD	(★同好会)太極拳	一般開放	生きがい活動		
24水	(講座)暮らしの書			(★同好会)スポーツ吹き矢	生きがい活動	
25木	(★同好会)絵手紙	(同好会)こひつじ会	自主麻雀	生きがい活動		
26金	(同好会)クラフトバンド	機能回復訓練		生きがい活動		
27土	自主体操C			生きがい活動		
28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
29月	健康麻雀大会				一般開放	
30火	講演会「笑いヨガ」	一般開放	自主麻雀	生きがい活動		
31水	自主麻雀	歯っぴー健口教室		生きがい活動		

白抜き字 ……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。

