

2019年
(令和元年)
5月号

緑いきいきプラザだより

発行 緑いきいきプラザ
緑区菅田町2-15-65
TEL 043-300-1313
FAX 043-300-1511



今時分は1年のうちで最も過ごしやすい季節です。健康づくりに、教養の向上に、そして娯楽に、当プラザへお出かけください。家にこもってはいけませんよ。



高齢者福祉講座 欠員再募集のご案内

高齢者福祉講座の欠員再募集を下記のとおり行っています。昨年度同じ講座を受講した方や現在ほかの講座を受講されている方もお申し込みいただけます。来館、電話またはFAXにより受け付けております。定員に達しましたら締め切らせていただきます。どうぞお気軽にご応募ください。

講座名	開催曜日	開始時間
健康ストレッチ体操	第2・4月曜日	12:00
身体をほぐして歌おう	第1・3火曜日	14:30
男の料理(前期)	第2・4火曜日	9:30
書道	第2・4火曜日	9:30
ヨガ	第2・4火曜日	12:00
健康気功体操	第2・4水曜日	12:00
陶芸	第2・4木曜日	9:30
健康づくりで介護予防(前期)	第2・4木曜日	14:30
アンドロイドタブレット(前期)	第1・3金曜日	14:30
太極拳	第2・4土曜日	9:30
たのしい漢字(目指せ漢検)	第2・4土曜日	9:30

- * 開催時間は1回2時間です。
- * (前期)は9月までの講座です。
- * 「男の料理」の会場は越智公民館です。

「いきいき利用者カード」が便利です！

「いきいき利用者カード」は、千葉市いきいきプラザ・いきいきセンター共通で、入館の際に身分証明の代わりとしてご利用になれます。

緑いきいきプラザ事務室にて発行を承っております(各プラザ・センターでも承っております)。

* 発行をお申し込みになる際は、ご住所・ご年齢を確認できるもの(運転免許証、健康保険証等)をご提示ください。

いきいき利用者カード No.305100000

チバ ミドリ

氏名 千葉 緑

発行施設
千葉市緑いきいきプラザ
緑区菅田町2-15-65 電話 043-300-1313

▲見本
(大きさ・色は実物と異なります)



お風呂のご案内



▲浴室入口

【時間】 10:00～16:00
【対象】 60歳以上の方
【料金】 市内在住の方 100円
市外在住の方 300円

◇入浴前に受付で、ご住所・ご年齢を確認できるもののご提示や料金のお支払いをお願いいたします。

◇タオルと石けん・シャンプーはご用意ください。

- ◎家事の負担軽減に！
- ◎少し広いお風呂でリラックス！
- ◎お仲間づくりに！

緑いきいきプラザ福祉講座・行事予定表（5月分）

	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等
曜	日		月		火		水		木		金		土	
日	・「研修室」の左側は研修室1、右側は研修室2です。 ・「午前」は9:30～11:30、「午後1」は12:00～14:00、 「午後2」は14:30～16:30です。													
午前							1		2		3		4	
午後1							カラオケ ゴルフ		体操		機能回復 訓練			
午後2									脳活 活性化		機能回復 訓練			
日	5		6		7		8		9		10		11	
午前									理学療法士 の体操A		陶芸		機能回復 訓練	
午後1							健康気功 体操		健康体操		機能回 復訓練		太極拳 漢字	
午後2					身体をほぐ して歌おう				介護 予防		機能回復 訓練			
日	12		13		14		15		16		17		18	
午前			介護予防 体操		書道 男の料理		社交ダンス		3B体操		機能回復 訓練			
午後1			健康 ストレッチ		ヨーガ		カラオケ ゴルフ		体操		機能回復 訓練			
午後2									脳活 活性化		タブ レット		機能回復 訓練	
日	19		20		21		22		23		24		25	
午前									理学療法士 の体操A		機能回復 訓練		太極拳 漢字	
午後1							健康気功 体操		健康体操		機能回 復訓練		太極拳 漢字	
午後2					身体をほぐ して歌おう				介護 予防		機能回復 訓練			
日	26		27		28		29		30		31			
午前			介護予防 体操		書道 男の料理						機能回復 訓練			
午後1			健康 ストレッチ		ヨーガ						機能回復 訓練			
午後2											機能回復 訓練			

- * は高齢者福祉講座です。 は卓球をご利用になれます。
- * 「体操」=緑いきいき体操、「脳活性化」=脳活性化講座、「タブレット」=アンドロイドタブレット、「介護予防」=健康づくりで介護予防、「漢字」=たのしい漢字の略です。「集会室等」のうち、「カラオケ」・「書道」・「陶芸」・「パソコン」・「たのしい漢字」は創作室、「ゴルフ」は菅田ゴルフセンター、「男の料理」は越智公民館での開催です。

カラオケ利用案内（5月分）

曜	日		月		火		水		木		金		土	
日	・○=ご利用になれます。 ・×=ご利用になれません。													
午前							1		2		3		4	
午後							○		○		15:30から ○		○	
日	5		6		7		8		9		10		11	
午前	○		○		11:45まで ○		11:45まで ○		×		×		×	
午後	○		○		×		14:15まで × 14:15から ○		14:15から ○		15:30から ○		○	
日	12		13		14		15		16		17		18	
午前	×		×		○		○		×		×		○	
午後	14:15から ○		14:15から ○		○		○		○		15:30から ○		○	
日	19		20		21		22		23		24		25	
午前	○		○		11:45まで ○		11:45まで ○		×		×		×	
午後	○		○		×		14:15まで × 14:15から ○		14:15から ○		15:30から ○		○	
日	26		27		28		29		30		31			
午前	×		×		○		○		○		○			
午後	14:15から ○		14:15から ○		○		○		○		○			