



蘇我いきいきセンターだより

8月号
7月25日発行

まだまだ暑さが続きます。十分な睡眠をとり、水分補給して
体調を整え・・・厳しい夏を乗り切りましょう！

募集のお知らせ

1. 生きがい活動支援通所事業 後期(10月～3月)

日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行うとともに、参加者の皆さんが交流することで介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。
千葉市に住所を有する65歳以上で、介護保険の非該当の方が対象です。
火～土曜のうち希望する曜日週1回 10:00～15:30の活動で、利用は無料です。(教材費は別途)

2. 機能回復訓練 10月～12月コース・1月～3月コース

ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の低下防止を図ります。
毎週金曜日(第5週目を除く) 9:30～11:30の活動で、参加は無料です。
千葉市に住所を有する60歳以上の方が対象です。

※応募はどちらも8/1～8/10(消印有効)往復ハガキまたは電子申請になります。

※2枚以上の申込みは、無効となります。

※生きがい活動支援通所事業、機能回復訓練との重複参加はできません。

※詳しくは、市政だより8月号をご覧ください



8月の講演会のお知らせ

「シニア向けスマートフォン講座」



第1部 スマートフォンってどんなもの？

【日時】 8/6(火) 14:30～16:30

スマートフォンに初めて触れる方が対象

第2部 LINEを使ってみよう！

【日時】 8/20(火) 14:30～16:30

スマートフォンをお持ちで、初心者の方が対象

1部、2部とも千葉市内に住所を有する60歳以上の方が対象

【定員】 各15名(事前予約制)

【申込み】 8/1(木)9:30～

直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

※1部・2部どちらかのお申込みとなります

後期高齢者福祉講座募集

令和元年度後期高齢者福祉講座の受講者の募集を9月にいたします。

詳しくは、市政だより9月号をご覧ください！

千葉市蘇我いきいきセンター

中央区今井1-14-38

TEL(264)6966 FAX(264)6967

9月の講演会のお知らせ

①「健康寿命を延ばそう！」



【日時】 9/12(木) 13:00～14:00

【定員】 30名(事前予約制)

②「高血圧と食事について」



【日時】 9/30(月) 10:30～11:30

【定員】 40名(事前予約制)

①②とも千葉市内に住所を有する60歳以上の方が対象

【申込み】 9/1(日)9:30～

直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

蘇我いきいきセンターでは、日常生活における悩みごと等の生活相談や、看護師による健康相談を受け付けております。お気軽に、ご相談下さい。なお、電話による相談も承ります。



*当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

*センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。

*ゴミはお持ち帰りください。

8月の個人開放日予定

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
									1	2	3			
9:30~11:30									福祉講座	×	×	機能回復		シニア 体操
12:00~14:00										×	×	×		
14:30~16:30										×			×	
	4	5	6	7	8	9	10							
9:30~11:30		×	×	×	福祉講座	×	×			機能回復			民生委員	
12:00~14:00			×	×	×					いき体B		×		
14:30~16:30		×	×		講演会	×	いき体A		×		×	×		
	11	12	13	14	15	16	17							
9:30~11:30		×			×	×	×	機能回復					シニア 体操	
12:00~14:00			×		×		×		×	×				
14:30~16:30									×					
	18	19	20	21	22	23	24							
9:30~11:30		×	福祉講座	×			×	×	×	機能回復			シニア 体操	
12:00~14:00			×	×	×					いき体B				
14:30~16:30			×		講演会	×	いき体A	×	×		×			
	25	26	27	28	29	30	31							
9:30~11:30		×		福祉講座	×								シニア 体操	
12:00~14:00			×	×	×	福祉講座							×	
14:30~16:30				×	×								×	

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能の場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。