

高齢者の仲間づくり・健康づくりを応援します

いきいきセンターで楽しく充実した生活を

市内に13カ所ある「いきいきセンター」は、高齢者の健康増進や教養の向上などのために、講座やサークル活動を開催しています。また、一緒に参加している方と楽しく交流することもできる、いきがいづくりの場所にもなっています。誰でも気軽に利用できる施設です。いつまでも楽しく充実した生活を送ってみませんか。

☎704・0283 高齢者支援課

〈対象〉市内在住の60歳以上の方

（介護が必要な方は補助者の方の立ち会いが必要です）

〈利用料金〉無料（活動種目によっては費用がかかります）

〈利用方法〉各いきいきセンターで利用登録

（詳しくは各施設へお問い合わせください）

〈休館日〉月曜日、祝日、年末年始※祝日が月曜日の場合は翌平日も休館。



全員で動きを合わせて華麗に舞う民舞



背骨の矯正や内臓の働きに効果がある「ねじり」のポーズ



真剣な顔で対局する囲碁・将棋



講座名	施設名	日時	予定回数	定員
健康麻将	いきいきセンター大洲 (こども発達センター内)	第1、3火曜日午前	18	25
漢詩・吟詠・和歌		第1、3水曜日午後	18	20
詩吟	いきいきセンター市川	第2、4火曜日午前	18	20
俳句		第1、3水曜日午前	10	15
オカリナ	いきいきセンター北方	第1、3火曜日午前	18	20
クレヨン		第2金曜日午後	10	15
手芸	いきいきセンター鬼越	第3水曜日午後	10	20
プリザーブドフラワー		第4金曜日午後	10	10
茶道		第2土曜日午前	10	10
社交ダンス	いきいきセンター塩浜	第1、3土曜日午後	18	10
フラダンス		第1、3土曜日午前	18	15
練功十八法		第1、3火曜日午前	18	10
ハーモニカ	いきいきセンター本館 (勤労福祉センター本館内)	第2、4金曜日午後	18	20
社交ダンス		第1、3金曜日午前	18	20
気功リズム体操		第1、3土曜日午前	18	20
民謡	いきいきセンター分館 (勤労福祉センター分館内)	第1、3木曜日午後	18	20
ハワイアンフラ		第2、4火曜日午前	18	15
認知症予防に役立つ教室 ～脳と身体と心を健康に～	いきいきセンター南行徳	第1、3水曜日午後	18	20

いきいきセンター8施設で、60歳以上の方を対象に「シニアカレッジ」を開講します。ダンスや楽器演奏などの多彩な講座から興味のあるものを選んでください。（高齢者支援課）

受講期間・回数 5月～平成28年3月、各講座18回または10回程度

受講対象者 市内在住の60歳以上(昭和30年4月1日以前生まれ)で未経験の方。

受講料 活動種目によって、材料費や道具代などの費用がかかります。

申込 往復はがき(1講座1枚)に必要事項(6面上段参照)・性別・生年月日を書き、3月20日(金)必着で各施設へ。抽選結果通知は4月11日(土)から順次郵送。※講座の申し込みは、1人につき2講座まで。応募者が10人に満たない場合は、講座を実施しないことがあります。

問い合わせ いきいきセンター各施設 休館日・月曜日、祝日、年末年始※月曜日が祝日の場合は翌平日も休館。

「シニアカレッジ」で
いきがいづくり

対象者は
60歳以上

いきいきセンター大洲を 利用する伊藤さん

体操の同好会に
参加している伊藤さん。
始めたきっかけや
効果などについて
聞きました。

市が行っている「いきいき健康教室」に参加したことがきっかけでした。せっかく始めた運動をこのまま終わらせるのはもったいないと思い、体操の同好会を作りました。最初は約15人でスタートしましたが、現在は約50人在籍していて、毎週楽しく体を動かしています。

実際に運動を続けると体が健康になっていくのを実感しています。今年で90歳になりますが、まだまだ元気です。体を動かすだけではなく、毎週みんなで集まって話したりするのも刺激になっています。今後も続けて健康で過ごしたいです。



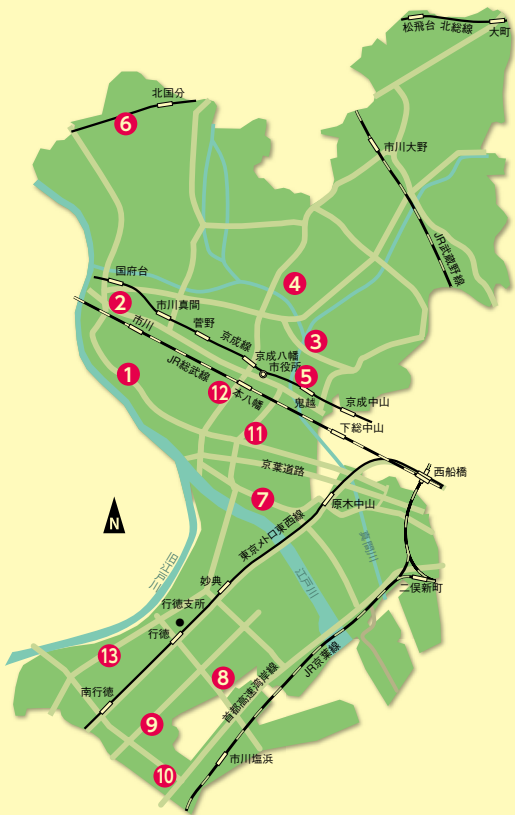
無理なく体を動かして健康促進



歌を楽しみ、いつまでも元気に



いきいきセンター 所在地一覧



1	いきいきセンター大洲	大洲4-18-3	☎370-3562
2	いきいきセンター市川	市川2-33-6	☎322-2277
3	いきいきセンター北方	北方2-29-19	☎332-3846
4	いきいきセンター宮久保	宮久保4-2-4	☎372-5755
5	いきいきセンター鬼越	鬼越1-25-3	☎335-5779
6	いきいきセンター北国分	北国分1-12-32	☎375-2167
7	いきいきセンター田尻	田尻4-13-3	☎379-8631
8	いきいきセンター日之出	日之出8-18	☎397-8221
9	いきいきセンター福栄	福栄4-32-2 江戸川第二 終末処理場内	☎395-6906
10	いきいきセンター塩浜	塩浜4-3 ハイタウン塩浜 1号棟101号	☎395-2586
11	いきいきセンター本館	南八幡2-20-1	☎370-5250
12	いきいきセンター分館	南八幡5-20-3	☎377-7011
13	いきいきセンター南行徳	香取1-17-18	☎357-1104

※「いきいきセンター」は、老人福祉センター及び老人いこいの家の愛称です。



見本を見ながらきれいな字を書く練習をする

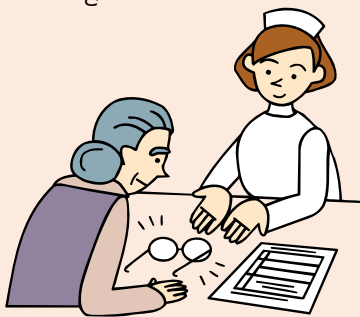


毎年10月に文化会館
で2日間、発表の部、展
示の部と分かれて、いき
いきセンターまつりを開
催しています。普段の活
動の集大成をご覧ください。

いきいきセンターまつり

看護師による血圧測
定、無料健康相談を毎
月1回、各いきいきセン
ターで行っています。

※曜日や時間は、お近くのいきいき
センターへお問い合わせください。



看護師による健康相談