

大宮いきいきだより

3月号

千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ



ツイッター

講演会を行いました。

1月31日(火)に明治安田生命より講師をお招きして、『令和時代のふたつのそうぞく』の講演会を行いました。

相続が発生した際の費用や『争族』を避けるための対策など、資料をもとに詳しく、わかりやすくお話しいただきました。利用者からも「とてもわかりやすく、参考になりました。」など好評なご意見をいただきました。



令和5年度 高齢者福祉講座受講者募集

市政だより3月1日号掲載⇒応募期間 3/1(水)～3/10(金)

●からだをほぐす体操 第1・3日曜日 9:30～11:30
 →体操を通して、心と身体をリフレッシュします。

●ヨガビリーB 第1・3月曜日 14:30～16:30
 →生活の質の向上、健康寿命を伸ばす事を目的としたヨガプログラム。

●こころ・からだ元気アップ体操B 第2・4月曜日 14:30～16:30
 →転びにくい体、疲れにくい体作りを目指し、機能向上に繋がります。

●レクリエーションで頭の体操 第1・3水曜日 12:00～14:00
 →声を出したり、指を動かしたり、考えたりしながら脳を活性化させ質の向上を図ります。

上記の募集要項が掲載されます。

市政だよりをまずご覧いただき、ご不明な点は当センター窓口までお問合せ下さい。

3月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時、期間	内容	募集開始日時
講演会 「正しい運動を、習慣に！」 令和5年3月19日(日)10:00～12:00 令和5年3月26日(日)10:00～12:00	理学療法士による体操教室になります。 自分の体をよく知って、よく知ってから正しい運動を行います。	2月27日(月) 9:30 募集開始

令和5年度前期 生きがい活動支援通所事業・ボディケアスクール公開抽選について

2月20日(月)、皆様に多数お申込みいただいた「生きがい活動支援通所事業」及び「ボディケアスクール」の公開抽選は、当日お越しになっていた利用者の皆様にお手伝いしていただき、厳正に行いました。



3月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日時				1	2	3	4
9:30~11:30				×	×	○	×
12:00~14:00				×	○	×	○
14:30~16:30				○	○	×	○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30	×	○	×	×	×	○	×
12:00~14:00	×	×	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○
日/時	26	27	28	29	30	31	
9:30~11:30	×	○	×	○	○	○	
12:00~14:00	×	○	○	○	○	○	
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	

健康相談室から

今話題の『腸活』ってなに？

朝の〇〇で腸を元気に



①【朝起きたらコップ一杯の水を飲む】

水は胃を通過してすぐに大腸にまで届きます。寝ている間に休んでいた腸が刺激されると、蠕動（ぜんどう）運動が促されて便通がよくなります。

②【朝食をきちんととる】

体内時計をリセットし、腸の動きに深くかかわる自律神経のバランスを整えることができます。

③【トイレに行って座る】

朝には便意がなくても便座に座る習慣をつけ、直腸から出る信号を脳から受け取るようにして下さい。続けるうちに少しずつ弁が出やすくなっていくでしょう。

④【腸に刺激を与える運動を行う】

ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなどがお勧めです。また、買い物、階段の上り下りなど日常的な行動も腸内環境によい刺激になります。