

令和5年度

さつきが丘いきいきセンター便り



新年度の始まりです。3/13よりマスク着用は個人判断となりました。今年度も地域の皆様に愛される施設を目指して、職員一同精進して参ります。ご来館をお待ちしております。

【4月の予定】

1. 短期講座「ボッチャ」4回コース(初心者向け) ※申込は、来館、電話、FAXにて

開催日:4/28、5/12、5/26、6/9 第2・4(金)9:30

募集:4/1~4/10 ※応募多数の場合、4/12抽選。

2. 広場シリーズ (無料のお部屋貸出です。予約不要。当日ご自由にご来館ください。)

①脳トレ・創作広場 4/11(火)、4/13(木)、4/25(火)

いずれも9:30~11:30 脳トレプリント、塗り絵、折り紙など

②ゲーム広場 4/28(金)9:30~11:30 トランプ、ウノ、オセロなど

【事業のご案内】

1. 生きがい活動支援通所事業

火~土の内、1つ曜日を決めて毎週通う介護予防のための教室です。

脳トレ、体操、スポーツレク、制作活動、カードゲーム、外部講師による講座等盛りだくさん。定期的に出かける場所があると生活にも張りがでます(^ ^)

現在各曜日定員に空きがありますので、すぐに入会できます。

2. 平日いきいき100歳体操

月~金の夕方16時より、DVDを観ながら40分間の自主体操です。

予約不要ですので、ご都合の良い時に気軽にお越しください。

夕飯前の体操習慣いかがでしょうか。

3. 囲碁・将棋・健康麻雀(一般開放)

空き部屋を無料で貸し出しています。(道具も常備)

予約不要ですので、お誘いあわせの上気軽にお越しください。

日程は、裏面のカレンダーをご参照ください。



【健康相談室だより】

新型コロナウイルス感染症が流行し始めたと同時によく耳にするようになった「パルスオキシメーター」。心臓から全身に運ばれる血液の酸素飽和度を皮膚を通して測定する医療機器です。

酸素を体内に取り込む力が落ちてくると、この測定数値が低下します。

コロナに関係なく、家庭に備えておくと健康状態を判断する上で役立ちます。

健康相談室にも用意してありますので、いつでもお声掛けください。



【4月部屋使用日程表】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	土	×	○	○	×	○	○
2	日	×	○	○	○	○	○
3	月	×	○	○	×	×	×
4	火	×	○	○	×	×	×
5	水	×	○	○	×	×	×
6	木	×	○	○	○	×	×
7	金	×	○	○	○	×	×
8	土	×	○	○	○	○	×
9	日	×	○	○	×	○	○
10	月	×	○	○	○	×	×
11	火	×	○	○	×	×	×
12	水	×	×	○	○	○	○
13	木	×	○	○	×	×	×
14	金	×	○	○	○	○	×
15	土	×	○	○	×	○	○
16	日	○	○	○	○	○	○
17	月	×	○	○	×	×	×
18	火	×	○	○	×	×	○
19	水	×	○	○	×	×	×
20	木	×	○	○	×	×	×
21	金	×	○	○	○	×	×
22	土	×	×	○	×	×	×
23	日	×	○	○	×	○	○
24	月	×	○	○	○	×	×
25	火	×	○	○	×	×	×
26	水	×	×	×	○	○	○
27	木	×	○	○	×	×	×
28	金	×	○	○	×	×	×
29	土	○	○	○	○	○	○
30	日	○	○	○	○	○	○

- ・無料の一般開放です。ご自由にご来館ください。
- ・麻雀卓ではなく、机にマットを敷く形で行います。予めご了承ください。
- ・室内履き、氏名・住所・生年月日の確認できるものをご持参ください。
- ・状況により、変更等が生じる可能性があります。予めご了承ください。

千葉県さつきが丘いきいきセンター		電話	043-250-4651
住所	花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

- * 当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。
- * 毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。
- * 市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。