

# あやめ台いきいきだより

# 2023年 5月

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!

いきいきセンターは、市内にお住まいの60歳以上の方がご利用いただけます。

千葉市社会協議会が指定管理者として管理運営しています。

当協議会についてはこちら →



**リニューアル!**

当センターについてはこちら →



## 健康フェスティバル

先着 **64名**

測定会 測ってみよう!! 自分の3つの健康値!!

- ✓ 骨密度
- ✓ 血管年齢
- ✓ 体組成
- ✓ 看護師による結果解説

📅 **5/27(土)** 時間は下記から選択できます。

- 🕒 ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
- ⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00



予約制なので、待ち時間が少なく出来ます♪



■ 申込期間 **5月1日(月)9:30~受付**

■ 申込方法 窓口・電話・FAXにてお申込み下さい。

★予約なしでも、当日空きがあれば参加できます♪

## 歯っぴー健口教室

先着 **12名**

講演会 お口から始めるフレイル予防!!

📅 ① 5月22日(月) ② 6月5日(月)

③ 6月19日(月) ④ 7月4日(火)

🕒 各回とも9:45~11:15【全4回】

- ◇ 歯科衛生士の話(誤嚥性肺炎予防等)
- ◇ 健口体操・脳トレ体操・早口言葉
- ◇ 音楽療法士の「音楽で口腔機能向上」
- ◇ お口の健康チェック など

楽しく実践♪  
お口の健康!!



● 対象 市内在住65歳以上の方

● 申込 **5/1(月)9:30~先着順で受付**  
窓口・電話・FAXにて受付

## プラチナ食事セミナー

先着 **14名**

講演会 食生活から、自分の身体を知ってみよう!!

📅 **5月24日(水)** 🕒 12:00~14:00

健康維持・体力向上のために食生活を見直しませんか。これからも元気に過ごすための情報満載の講座です♪

- ◇ 食事の話(低栄養予防・減塩の話)
- ◇ 調理の実演
- ◇ おすすめレシピの試食(希望者)
- ◇ ご家庭の味噌汁塩分濃度測定 など

● 対象 市内在住65歳以上の方

● 申込 **5/1(月)9:30~先着順で受付**  
窓口・電話・FAXにて受付



## 初めてのジャズダンス

定員 **16名**

講座 ジャズダンスの基本動作を学びます♪

📅 ① 6月 8日(木) ② 6月22日(木)

③ 7月13日(木) ④ 7月27日(木)

🕒 各回とも12:00~14:00【全4回】

腕・足のポジション、ジャズダンスの基本ステップ、ターンバレエの基本動作、ストレッチを取り入れリズムカルに動きます。

JAZZ DANCE



運動強度: やや強め 基本立位で行います

● 申込 **5/1(月)9:30~10日(水)まで**

窓口・電話・FAXで受付、応募者多数の場合は抽選。

## 歌声サロン あやめ

先着 **20名**

歌と集いで健康増進

📅 **5月3日(水)・5月29日(月)**

🕒 各日とも10:00~11:00

飲み物・マスク  
ご持参下さい。

懐かしの童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなどを、皆さんと一緒に歌い楽しいひと時を過ごしましょう♪  
(当日はカラオケDVDを上映して皆さんで歌います♪)

● 申込 窓口・電話・FAXにて受付

当日予約なしの参加もOKです♪



# 5月予定表

■予定は変更になる場合があります。  
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場 時間	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
2 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
3 水	歌声サロン10時	脳トレ広場		×	麻雀	
4 木	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
5 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30		麻雀	脳トレ	
6 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
7 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
8 月	健康体操	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
9 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
10 水	講座 書道	折づる会	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
11 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
12 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
13 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
14 日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
15 月	麻雀	自主体操	脳トレ広場			
16 火	脳トレ広場	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
17 水	シニアサークル体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
18 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PC	生きがい活動		
19 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
20 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
21 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
22 月	歯つびー健口教室	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	脳トレ
23 火	いきいき体操	交流サロン・アイリス 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
24 水	講座 書道	プラチナ食事セミナー	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
25 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
26 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
27 土	健康フェスティバル			生きがい活動		
28 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
29 月	歌声サロン10時	脳トレ広場		×	麻雀	
30 火	ポッチャ10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
31 水	脳トレ広場	折づる会	書道クラブ	生きがい活動		

備考 ●各事業の詳細確認、参加希望などは窓口へお問い合わせ下さい。  
●歌おう会(第4日曜14:30)、スポーツ吹矢(第2火曜14:30)が活動再開しました。

## 健康相談室だより

今月のテーマは…

『目に優しい新緑の季節』

爽やかな新緑の季節になり、外を歩いていても、とても気持ちが良いですね。

今回は「目と緑色」についてのお話です。昔から緑色は目に良いと言われていました。新緑の木々を見ることで携帯、パソコン、読書などで疲れた目も癒されそうです。

緑色は光の性質の中で、強すぎず、弱すぎず、中間付近に位置し目に負担をかけずに知覚できる人間が最も見やすい目に良い色なのです。

色彩心理学においても、緑色は気持ちを安定させ、心と身体の緊張を緩める効果があるとされています。身体の緊張がほぐれると目の筋肉も緩みやすく、疲れも癒してくれます。目の前の緑よりも、遠くの緑を見る方が目の筋肉が緩んで効果が期待できます。

相談室でお話を伺っていると、目の疲れを感じている方が意外と多くいらっしゃいます。当センター周辺はありがたい事に緑がたくさんありますので、目の疲労回復におすすめです。ちょっと立ち止まって緑を眺めるのも良いものですよ。



## ポッチャ交流会

先着  
16名

📅 5月30日(火)  
🕒 10:00~11:00

ルール説明や練習もできるので初心者の方も大歓迎♪  
ポッチャを楽しみましょう!!

●申込 5/1(月)9:30~先着順で受付  
窓口・電話・FAXにて申込下さい。



## 健康麻雀~4人1組で予約できます~

当センターで健康麻雀ができます。道具は貸出OK!!  
毎月15~25日で翌月分の申込を受付します。(抽選)  
日程は上記予定表を参照の上、詳細は窓口へどうぞ。



## 脳トレ広場~気軽に脳トレーニング!!~

当センター内の会場で脳トレが気軽にできます♪  
予約不要!!来たい時だけ、来れる時だけでOK。  
上記予定表の「脳トレ広場」の時間に直接お越しください。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

## 千葉市あやめ台いきいきセンター

☎043-207-1388 FAX 043-207-1368

千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校敷地内

■開館時間 9:00~17:15

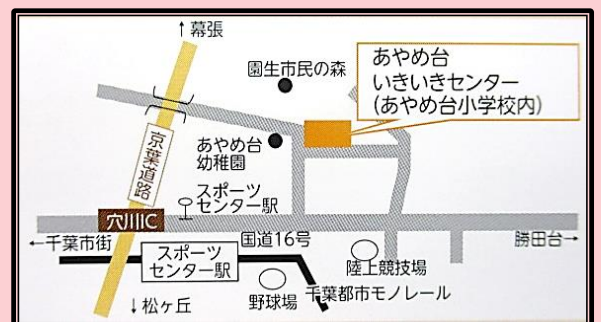
■休館日 年末年始のみ

※駐車場はございません。公共交通機関や近隣の有料駐車場等をご利用下さい。

※来館時は身分証・上履きをご持参下さい。ホームページ



Twitter



- (1)モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩5分
- (2)稲毛駅より京成バス「草野車庫行」「山王町行」など乗「スポーツセンター」バス停下車 徒歩5分