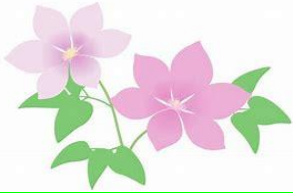


都賀いきいきセンターだより 5月号



ホームページやツイッターをご覧ください！

ホームページアドレス→<https://syafuku-chiba.jp/tsuga.html> (左)

ツイッターアドレス →https://twitter.com/wakabaikiiki_p (右)

令和5年5月1日発行
千葉市都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1都賀CC内
電話232-4771 FAX232-4773



短期講座 「ヨガビリー」 (全4回) 参加者募集

- 【日時】 5月19日(金) 6月2日(金)
6月16日(金) 6月30日(金)
12:00~14:00
- 【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 【定員】 12名(事前申し込み制)
- 【申込】 5月1日(月)9:30~5月10日(水)
窓口・電話・FAXでお申込み下さい。



※応募者多数の場合は5月12日(金)9:30抽選

講演会「スマートフォンの基礎を学ぼう！」のお知らせ

- 【日時】 5月27日(土)10:00~12:00
- 【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 【定員】 12名(事前申し込み制) 【参加費】 無料
- 【申込】 5月1日(月)9:30より
窓口・電話・FAXで、先着順。



〈健康チェック〉骨密度測定会開催のお知らせ

- 【日時】 6月3日(土) 午前=9:30~11:30 午後1:00~3:00
- 【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 【定員】 64名(事前申し込み制) 【参加費】 無料
- 【内容】 骨密度・身長・体重・血圧測定・健康相談
- 【申込】 5月1日(月)9:30より
窓口・電話・FAXで、先着順。



生きがい活動支援通所事業 欠員募集中

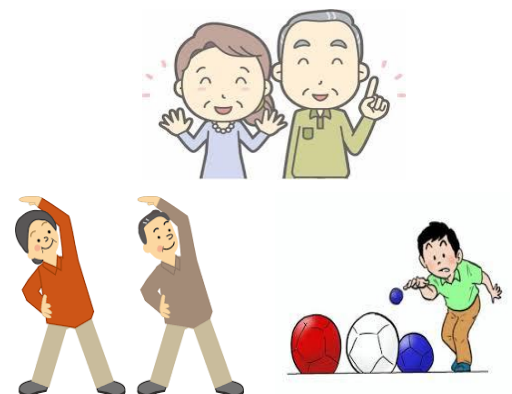
体操や運動、教養講座や趣味活動など様々な活動を行う
生きがい活動支援通所事業の欠員を募集しています。

【実施日】 火曜日から土曜日のうち1日(祝日を除く)

【時間】 10:00~15:00

【対象】 千葉市に住所を有する65歳以上の方で
介護保険の認定を受けていない方。

※詳しくは、センター窓口までお問合せ下さい。



健康相談室より

腰痛の危険度セルフチェックについて



腰痛の多くは急いで受診する必要はないものですが、なかには放置すると危険なものもあるので、セルフチェックしてみましょう。

【腰痛 危険度チェック】

- ①じっとしていても痛む 危険度大 重い脊椎の病気や内臓の病気の可能性あり
- ②背中が曲がって来た 危険 骨粗鬆症によって圧迫骨折が起きている可能性あり
- ③お尻や脚が痛む・しびれる 要注意 腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど、腰の神経
- ④脚のしびれにより長く歩けない 要注意 障害が原因で症状が起こっている可能性あり
- ⑤体を動かした時だけ腰だけ痛い 危険なし 当面の危険はないが、症状が悪化した場合

【受診の際症状を上手く伝えるコツ】 症状が続く場合は整形外科受診しましょう

『いつから』『どこが』『どんなふうに』『どんな時に』『その他の症状』

★腰痛に限らず、的確な診断・治療を受けるためにも、受診の際自分の症状をきちんと医師に伝えることが大切です。過ぎしやすくなり外出の機会も増えてきたと思います。転倒に気をつけ、楽しみましょう。



(参考) NHK 健康チャンネル

5月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		×	×	○	×	○	○
午後		○	○	○	○	○	○
	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	14	15	16	17	18	19	20
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	28	29	30	31	午前=9:30~13:00 午後=13:00~17:00 ○=利用可、×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。		
午前	○	○	×	○			
午後	○	○	○	○			

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀コミュニティセンターの駐車場をご利用下さいますようお願い申し上げます。尚、駐車場に止められる台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用も重ねてお願い申し上げます。

