



”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!

当センターは、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 →→



当いきいきセンターのホームページはこちら →→



## ボディケアスクール

運動系 理学療法士等による運動教室(欠員募集)

11名  
抽選

📅 7~9月の金曜日 初回:7月7日(金)

🕒 13:30~15:30【3か月全12回】

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に向けた運動教室です。理学療法士や介護予防指導士が担当します。

●対象 市内在住60歳以上の方  
※生きがい活動は併用不可。詳細はお問い合わせ下さい

●申込 6/1(木)9:30~6/7(水)

窓口・電話・FAXで受付。応募者多数の場合は抽選。



## 気功とリズム体操

運動系 身体を動かして心身をリフレッシュ♪

16名  
抽選

📅 ① 6月21日(水) ② 7月 5日(水)

③ 7月19日(水) ④ 8月 2日(水)

🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

気功を練功して心身の調整を図ります。また、リズム体操で筋力や体力を増強し、心身をリフレッシュします。

●対象 市内在住60以上の方

●申込 6/1(木)9:30~10日(土)まで

窓口・電話・FAXで受付、応募者多数の場合は抽選。



## 脳年齢測定デー

測定会 気軽にできるいきいき健康測定会!!

先着  
20名

📅 6月12日(月)・6月26日(月)

🕒 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたの脳年齢を測ってみませんか。画面を押すだけの簡単操作♪1人数分程度で気軽に測定できます。

●対象 市内在住60歳以上の方

●費用 無料

●申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



## 認知症サポーター養成講座

講演会

20歳以上の方

先着  
16名

📅 6月26日(月) 🕒 10:00~11:30

認知症の事、正しく学びましょう!!

認知症について正しい知識を学び理解を深めます。認知症の方にも優しい地域づくりを一緒に目指しませんか。

●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 6/1(木)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



## 気になる!? 老後のお金

講演会 ~3つのポイント 介護・相続・保険を解説~

先着  
20名

📅 6月29日(木) 🕒 9:30~11:30

老後の気になるお金について、介護・相続・保険の3つの視点から、行政書士など専門職が分かりやすく解説します。(※希望者は個別相談も可。11:30~12:00)

●対象 市内在住60歳以上の方  
またはご家族(60歳未満の方も可)

●申込 6/1(木)9:30~先着順 ※無料

窓口・電話・FAXにて受付



## 気になる!? 葬儀とお墓

講演会 ~知っておきたい!!お墓の付き合い方~

先着  
20名

📅 6月30日(金) 🕒 9:30~11:30

気になる「葬儀」や「お墓」で知っておきたいこと。行政書士など専門職が分かりやすく解説します。

(※希望者は個別相談も可。11:30~12:00)

●対象 市内在住60歳以上の方  
またはご家族(60歳未満の方も可)

●申込 6/1(木)9:30~先着順 ※無料

窓口・電話・FAXにて受付



# 6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。

## 健康相談室だより

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 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
2 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		
3 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		
4 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	
5 月	松花クラブ	麻雀	自主体操	歯っぴー 健口教室	脳トレ広場	WAの会
6 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		
7 水	シニアリーグ体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
8 木	絵手紙同好会	講座 ジャズダンス	自主体操	生きがい活動		
9 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		
10 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
11 日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
12 月	健康体操同好会	盆踊り	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	脳トレ広場
13 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
14 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
15 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
16 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		
17 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		
18 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	
19 月	歯っぴー健口教室	脳トレ広場	自主体操	麻雀		
20 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		
21 水	シニアリーグ体操10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
22 木	絵手紙	講座 ジャズダンス	自主体操	生きがい活動		
23 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		
24 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
25 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
26 月	認知症サポーター 養成講座 10時	盆踊り	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	脳トレ広場
27 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		
28 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
29 木	気になる老後のお金	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
30 金	気になる葬儀とお墓	麻雀	脳トレ広場	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。

今月のテーマは…

『**草取りで腰痛・熱中症にならないために**』

気付くと長時間やってしまい、体の不調が出てしまった話をしばしば耳にします。予防のためにこういった事に気を付ければよいのでしょうか？



- ◎**雨上がりの曇りや梅雨に行く。**  
晴天時は予め水を撒いてから行くと効果的。
- ◎**根を残さず抜き切る。**  
草取りの間隔が開きます。
- ◎**出来るだけ涼しい時間帯に行いましょう。**  
午前中の早い時間や夕方以降など。
- ◎**短時間で終わらせましょう。**  
広範囲の場合、1回で全て終わらせようとせず、何回かに分けて行いましょう。狭い範囲でも無理せず、雑草が目立つ場所を行うなど、短時間の作業を心がけましょう。
- ◎**長時間の中腰やししゃがむ姿勢を避ける。**  
自分に合った高さの椅子を利用する、片膝をつくことも有効です。しゃがんだ姿勢から立ち上がる時、スッと立てる事が良い姿勢の目安です。
- ◎**こまめに水分補給をしましょう。**  
いつでも飲めるよう、ペットボトルや水筒を手元に置いて作業しましょう。熱中症対策タブレットや飴を活用するのも効果的です。
- ◎**正面を向いて作業しましょう。**  
作業による腰の負担を避けるため、身体をひねったままの作業は避けましょう。  
※春から秋にかけては蚊や蜂などの虫に刺される危険もあります。長袖、長ズボンで防いだり、防虫スプレーの活用を。
- ◎**便利な道具や除草剤、業者等の活用。**  
手の関節への負担を最小限に。業者に作業を依頼するなど。  
熱中症対策のご相談は当センター看護師へお気軽にご相談下さい(\*^▽^\*)



## 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!!～

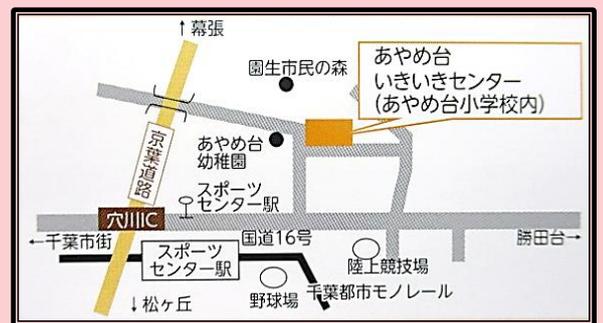
当センター内の会場で脳トレが気軽にできます♪  
予約不要!!来たい時だけ、来れる時だけでOK。  
上記予定表の「脳トレ広場」の時間に直接お越しください。

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」など乗車「スポーツセンター」バス停下車 徒歩5分