

令和5年度

さつきが丘いきいきセンター便り



5月8日より新型コロナの位置づけが季節性インフルエンザと同じ5類に移行となりました。マスク着用は任意となり館内消毒も無しとなります。最低限の感染対策は残しますが制限は緩和となりました。この機会にぜひさつきが丘いきいきセンターまで気軽に足をお運びください。

【6月の予定】 ※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

1. 健康フェスティバル

半年に一度、健康状態の把握に。事前予約制(6/1(水)9:30より受付開始)
内容:身長・体重・血圧・骨密度・血流測定・健康相談・生活相談
6月30日(金)9:30~15:30 定員90名(先着順)



2. ミニ・ボディケアスクール(7~9月コース)

理学療法士の体操指導を撮影したDVDを観ながら行う体操です。定員各12人。
ボール、セラバンドは貸出。ヨガマットまたはバスタオル持参。
第2・4水、木曜の 13:00~14:00 どちらか選択。
申込:6月14日(水)9:30より受付開始(18日(日)まで)
応募多数の場合は抽選となります。(当選者、補欠者のみご連絡いたします)

【健康相談室だより】

かくれ脱水症状に注意！！

脱水症の前段階で

- ・体がだるい、食欲がない、疲れやすい
- ・手の甲のヒフをつまんで跡が3秒以上残る
- ・口の中がねばつく
- ・食べ物を飲み込みにくい
- ・便秘ぎみ



これらの症状がある人はかくれ脱水を疑ってみてください。改善策として

- ・規則正しい食生活
- ・エアコン等による暑さ対策
- ・こまめな水分補給

今では自宅にいながらでも熱中症になることもあるので少しでも具合が悪い時は無理せず涼しい場所で十分な休憩を取りましょう。

【7月の予定・・・の予告】※変更等の可能性があります。

- 血管年齢測定週間 7月8日(土)～21日(金)終日。予約不要。
- 弦楽四重奏七夕コンサート 7月15日(土)午後
※申込方法等の詳細は、追ってお知らせいたします。



【6月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

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

※状況により変更が生じる可能性があります。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。