

”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。



千葉市社会福祉協議会  
ホームページ



あやめ台いきいきセンター  
ホームページ



SPECIAL EVENT

## 弦楽三重奏サマーコンサート

夏を彩る”弦楽のハーモニー”をぜひお聴きください♪

先着  
50名

■ 7月17日(月) ⌚ 10:30~11:30 (10:00開場)

毎年大人気の弦楽三重奏コンサート!!  
弦楽の奏でるハーモニーをぜひ聴いて  
暑い夏を乗り切りましょう(\*^▽^\*)★

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 7/2(日)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付します。



★スポレク交流イベント★

## ラジオ体操& ボッチャ交流会

先着  
16名

■ 7月23日(日)  
⌚ 12:30~13:50

ボッチャと一緒に楽しみませんか。  
頭も身体にも良い運動ですよ♪  
初心者も大歓迎です。

- 対象 市内在住60歳以上
- 申込 7/2(日)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて。



## 血管年齢測定デー

測定会 気軽にできる♪いきいき健康測定会!!

先着  
20名

■ 7月10日(月)・7月24日(月)  
⌚ 午前9:30~12:00、午後13:00~16:00

### あなたの血管年齢は何歳!?

指先を20秒ほど触れるだけで  
簡単に血管年齢が測れます。  
気軽にご参加下さい。(無料)

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 不要。直接お越し下さい。

※状況により、お待ち頂く場合があります。



## 笑いヨガ(\*^▽^\*)

講演会

笑う門には健康来る。

先着  
30名

■ 7月22日(土) ⌚ 13:30~15:00

### 笑って元気♪笑顔で健康♪

笑いヨガは”笑い”と”深呼吸”を組み  
合わせた、いま注目の健康体操です。  
みなさんも”笑い”で心身をリフレッ  
シュしてみませんか。(無料)

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 7/2(日)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付



## いきいきセンターの介護予防教室 「生きがい活動」体験説明会

先着  
20名

■ 7月23日(日) ⌚ 各10:00~11:00  
7月24日(月)

当センター介護予防教室「生きがい活動」  
のプログラムが体験できます♪  
どんな事業なのか!?この機会にぜひ  
一緒に体験してみませんか?(無料)

- 対象 「生きがい活動」に興味のある方
- 申込 7/2(日)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付



## 歌声サロン あやめ

見て、聴いて、歌って健康♪

先着  
50名

■ 7月30日(日) ⌚ 10:30~11:50

### 懐かしの昭和歌謡を楽しむ!!

唱歌・童謡・歌謡曲・フォークソング・  
グループサウンズなど、全11曲を  
懐かしい映像とともに歌いましょう。  
みんなで歌えば、なお楽しい♪

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 7/2(日)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付



# 7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



今月のテーマは…

### 『よく眠るために』

今年も暑い夏がそこまで来ていますね。せめて夜はリラックスしてよい眠りに就き、一日の疲れをとりたいところですが…

- 寝床に入ってもなかなか眠れない
  - 眠りが浅く熟睡感がない
  - トイレなどで途中目覚めてしまう
  - 朝早く目が覚めてしまう
- 皆さん思い当たることはないでしょうか？

若い頃に比べ早寝早起きになるのは体内時計の加齢変化によるもので、それ自体病気ではありません。また睡眠自体が浅くなることで尿意やちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。

### そこで対策として… CHECK

※日中に活動し程よく日光を浴び睡眠に導くホルモン「メラトニン」の分泌を促しましょう。

※昼食は30分以内が理想です。夕食後のうたた寝は夜間の寝つきを妨げます。

※睡眠の質を上げるため必要な栄養素が入っている食品を摂る。

魚介類 鶏肉 卵 大豆製品 ごま 海苔等

※カフェイン(コーヒー 緑茶 チョコレート)など就床前は控える。

※眠気がでたら床につきましょう。

※眠れない時は一度寝床から離れ軽い読書などしてみましょう。スマホのブルーライトは脳が昼間だと錯覚してしまいます。

眠りの質や必要な睡眠時間は個人差があります。若い頃の睡眠時間を望むのはないものねだりかもしれません。

どうしても日中の生活に影響を及ぼすなら医師に相談されるとよいですが、自然な方法で眠りが改善すると素敵ですね。

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 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		
2 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	
3 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
4 火	歯っぴー健口教室	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
5 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		
6 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
7 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		
8 土	自主体操10時	園生の森を育てる会	脳トレ広場	生きがい活動		
9 日	自主体操10時	麻雀		脳トレ広場		
10 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
11 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
12 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		
13 木	絵手紙	講座 ジャズダンス	自主体操	生きがい活動		
14 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		
15 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		
16 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	
17 月	弦楽コンサート	脳トレ広場	自主体操	×	麻雀 12:30	
18 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		
19 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		
20 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
21 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		
22 土	自主体操10時	笑いヨガ 13:30	脳トレ広場 15:30	生きがい活動		
23 日	自主体操10時	ポッチャ 12:30	歌おう会	生きがい体験会	麻雀	脳トレ広場
24 月	コントラクトブリッジ	盆踊り	太極拳清流	生きがい体験会	麻雀	
25 火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
26 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		
27 木	絵手紙	講座 ジャズダンス	自主体操	生きがい活動		
28 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		
29 土	麻雀		脳トレ広場	生きがい活動		
30 日	歌声サロン10:30	脳トレ広場 12:30		×	麻雀 12:30	
30 月	×		麻雀 14:00	×	脳トレ広場 14:00	

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。



### 健康麻雀

道具は貸出OK!!  
4人1組で予約可。  
お気軽にどうぞ♪



### 脳トレ広場

日替わり脳トレを用意!!  
予約不要。予定表を見て  
お好きな時に(\*▽\*)



### 体操教室

いろいろやってます♪  
体験可。予定表見て  
いつでも見学どうぞ。



### 健康相談

看護師が勤務してます。  
健康や身体の不安など  
お気軽にご相談下さい。

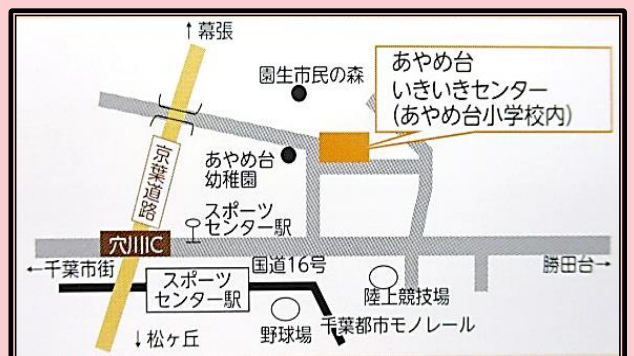
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

## 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(土日・祝日も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- ご来館の際、ご本人確認(運転免許証など)と上履きをご持参下さい。
- 駐車場はありません。公共交通機関等をご利用ください。



★交通案内 ①スポーツセンター駅より徒歩8分 ②JR稲毛駅より「草野車庫行」「山王町行」等に乗車、「スポーツセンター」バス停下車、徒歩5分