



千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。

ホームページ ツイッター

令和5年度 高齢者福祉講座(後期)受講者募集

市政だより9月1日号掲載⇒応募期間9/1(金)～9/8(金)消印有効
 対象は市内在住の60歳以上の方

●【こころ・からだ元気アップ体操B】

第2・4月曜日 14:30～16:30

内容…楽しく身体を動かし、心から元気に！ 転びにくい身体、疲れにくい身体作りを目指し、機能向上につなげます。

上記の募集要項が掲載されます。

市政だよりをまずご覧いただき、ご不明な点は当センター窓口までお問合せ下さい。

骨密度測定会を開催しました。

7月30日(日)当センターにて骨密度測定会を開催しました。初めてセンターに来られる方や数年ぶりに来られる方も多くみられました。測定結果から、看護師と体についての色々な話をして皆様、満足したというご意見をいただきました。



令和5年度 後期生きがい活動支援通所事業・ポティケアスクール公開抽選について

8月18日(金)、皆様に多数お申込みいただいた「後期生きがい活動支援通所事業」及び「ポティケアスクール」の抽選は、当センターの利用者にお手伝いしていただき、厳正に行いました。



9月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

| 催事名・開催日時、期間 | 内容 | 募集開始日時 |
|---|--|-------------------------------|
| 講演会 「歌謡曲で歌って元気、楽しく健康体操」 令和5年9月25日(月) 14:30～16:30 | 歌謡曲を歌ったり、身体を動かしたり、脳トレを行い、楽しく認知症の予防及び体カアップを目指します。 | 9月4日(月) 募集開始 |

| 9月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放) | | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 日/時 | | | | | | 1 | 2 |
| 9:30~11:30 | | | | | | × | ○ |
| 12:00~14:00 | | | | | | × | ○ |
| 14:30~16:30 | | | | | | × | ○ |
| 日/時 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | × | × | ○ | × | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ |
| 14:30~16:30 | × | × | ○ | × | ○ | × | ○ |
| 日/時 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~16:30 | × | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ |

健康相談室から

暑い季節に欠かせない食中毒対策

- 食中毒の主な原因である細菌は気候が暖かく湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には食中毒の原因となる細菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いには気をつけましょう。



●食中毒予防の3原則

1. つけない

食べ物に原因菌をつけないように手を洗いましょう。包丁やまな板も洗剤で洗い、できるだけ殺菌しましょう。肉や魚の汁がほかの食品に付着しないように気をつけましょう。

2. 増やさない

低温で保存しましょう。

3. やっつける。

しっかり加熱して食べましょう。肉や魚、卵などを扱った調理器具は殺菌処理しましょう。