

令和5年度

さつきが丘いきいきセンター便り



まだまだ暑い日が続きますが家から一歩外に出るとなんだか気持ちも前向きになります。いよいよ来月はフェスティバルですね。みなさまの発表、作品を楽しみにしております。

【9月の予定】 ※申込は、直接来館または電話、FAXにて



1. 講演会「脳トレ！パズル」

日時:9月29日(金)10:30~11:30

脳の機能が衰えると感情をコントロールできず怒りっぽくなったり記憶が低下して忘れっぽくなったりします。脳を活用して機能低下を防ぎましょう。

内容:千葉市科学館より講師を招いて脳のトレーニングを行います。

申込:9月10日(日)9:30~先着順。定員20名

2. 各種体操のご案内 (9月の募集です。詳しくはポスターにてお知らせします)

♡シニアリーダー体操

内容:シニアリーダーによる座位中心による健康体操です。

日時:第1・3(火)10:00~11:00(初回10月3日)

♡ミニ・ボディケアスクール

内容:理学療法士の体操を撮影したDVDを観ながらの体操です。

日時:第2・4(水)13:00~14:00(初回10月11日)

第2・4(木)13:00~14:00(初回10月12日)

♡土日いきいき100歳体操

内容:DVDを観ながら行う座位中心の筋力アップ体操

日時:第1~4(土) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45

第1~4(日) 9:30~10:30

♡さつきが丘いきいき体操

内容:センター指導員による簡単なストレッチ、筋力アップ体操です。

日時:第1・3(木)10:00~11:00(初回10月5日)



【健康相談室だより】

連日30℃越えの日々。
外出もままならず、
体も心も夏バテ状態です。

人生100年時代

健康で長生きするために

毎日歯磨きをして

しっかり噛んでなんでも食べましょう。

一方、心の健康は孤立が大敵。

センターに来て笑顔でおしゃべりして

しっかり体を動かしましょう。



【10月の予定・・・の予告】※変更等の可能性があります。



【9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	金	×	○	○	○	×	×	16	土	×	○	○	×	×	×
2	土	×	○	○	×	○	○	17	日	○	○	○	○	○	○
3	日	×	○	○	○	○	○	18	月	×	○	○	×	×	×
4	月	×	○	○	×	×	×	19	火	×	○	○	×	×	○
5	火	×	○	○	×	×	○	20	水	×	○	○	×	×	×
6	水	×	○	○	×	×	×	21	木	×	○	○	×	×	×
7	木	×	○	○	×	×	×	22	金	×	○	○	×	×	×
8	金	×	○	○	×	×	×	23	土	×	○	○	○	○	○
9	土	×	○	○	×	○	○	24	日	×	○	○	○	○	○
10	日	×	○	○	○	○	○	25	月	×	○	○	○	×	×
11	月	×	○	○	○	×	×	26	火	×	○	○	×	×	×
12	火	×	○	○	×	×	×	27	水	×	×	×	○	○	○
13	水	×	×	×	○	○	○	28	木	×	○	○	×	×	×
14	木	×	○	○	×	×	×	29	金	×	○	○	×	×	○
15	金	×	○	○	○	×	×	30	土	○	○	○	○	○	○

※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。