

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!

市内にお住まいの60歳以上の方がご利用いただける、千葉市の施設です。



X(Twitter)

あやめHP



ちばし社協 HP



社協が運営しています!!

## 健康フェスティバル

先着 96名

測定会  骨密度  血管年齢  体組成

10月28日(土) 時間は下記から選択可

- ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
- ⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00

今年度最後の健康測定会です!! 予約制なのでお待たせしません。お気軽にご参加下さい♪

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 10/1(日)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXで受付 定員で締切



## 大人のみり絵タイム

~毎週開催中!!~

- 予約不要だから気軽に参加!!
- みり絵の下絵は選べます♪

- 10/ 4(水)・10/11(水)
- 10/17(火)・10/25(水)
- 10/30(月)・10/31(火)
- 裏面の予定表を参照

●申込 不要です。(無料) 直接お越し下さい。  
※教室ではなく、自分でみり絵を楽しみます。



## 短期講座シリーズ(全4回) 気功とリズム体操

定員 20名

- ① 10月18日(水) ② 11月 1日(水)
- ③ 11月15日(水) ④ 11月29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♪  
リズム体操で筋力・体力を増強!!

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 10/1(日)~10日(火)
- ・窓口・電話・FAXで受付します。
- ・応募者多数の場合は抽選です。



## ①音楽と運動で 認知症を予防しよう!!

10月29日(日) 13:00~15:00

先着 25名



## ②イス健康体操

~座って身体を動かそう!!~

10月30日(月) 10:00~12:00

先着 18名



- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 10/1(日)9:30~先着順
- ・窓口・電話・FAXで受付。

## あやめ台いきいき体操

体操教室 楽しく運動!! しっかり実感!! 月2回の健康習慣♪

おすすめ

コース	週・曜日	時間	定員	初回
火曜A	2・4火曜	9:30-10:30	25人	10月24日(火)
火曜B	2・4火曜	10:30-11:30	25人	10月24日(火)
土曜	1・3土曜	10:00-11:00	25人	10月21日(土)

■実施内容(期間:10月~3月の6か月間)

- ①ストレッチ ②筋トレ ③脳トレ ④音楽に合わせた運動
- 当センター介護予防指導士が楽しく、分かりやすく指導します♪



ポイント!  
●座位(イス)中心なので、どなたでも安心して参加できます。  
●運動が苦手な方、体操教室が安心&安全 初めての方にもオススメ!!

■対象者 市内在住60歳以上の方でボデイケアスクールに参加しない方

■参加費 無料

■申込期間 9/26(火)~10/5日(木)

■申込方法 窓口・電話・FAXにて受付(抽選)  
※生きがい活動・講座「太極拳」・講座「ヨガストレッチ」に参加していない方を優先します。

# 10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。

会場 時間	集會室			教養娛樂室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
2 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
3 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		
4 水	シニアゲーム10時	書道クラブ	大人のぬり絵	生きがい活動		
5 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
6 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
7 土	麻雀	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
8 日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
9 月	健康体操同好会	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
10 火	脳トレ広場	麻雀	スポーツ吹矢	生きがい活動		
11 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	大人のぬり絵	生きがい活動		
12 木	絵手紙あやめ	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
13 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		
14 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
15 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	
16 月	脳トレ広場	講座 太極拳	自主体操	麻雀		
17 火	大人のぬり絵	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
18 水	シニアゲーム10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
19 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
20 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
21 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		
22 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
23 月	脳トレ広場	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
24 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		
25 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	大人のぬり絵	生きがい活動		
26 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
27 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		
28 土	健康フェスティバル			生きがい活動		
29 日	脳トレ広場	講演会 音楽と運動で認知症予防		麻雀		×
30 月	講演会 イス健康体操	脳トレ広場	大人のぬり絵	麻雀		×
31 火	脳トレ広場	麻雀	大人のぬり絵	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。



## 麻雀(マージャン)

4人1組で事前申込制  
道具は全て貸出可なので  
手ぶらで楽しめます♪



## 脳トレ広場(セルフ脳トレタイム)

気軽に取り組めるセルフ脳トレです。  
予約不要で、やりたい時に直接来て下さい!!  
上の予定表をご確認の上、お気軽にどうぞ。

## 健康相談室だより

### 「たんぱく質」とれていますか!?

身体はたんぱく質できています。大切な栄養ですが、「どの位食べた方がいいの?」と感じていませんか?

#### ●1日に必要なたんぱく質の量

体重×1.2~1.5g/日

※50kgの方は 60~75g 程度。

※腎臓病等でたんぱく制限している方は例外

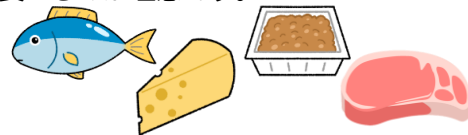
例として

食品名	たんぱく質量
木綿豆腐 100g	3.4g
生卵 1コ(50g)	6.7g
あじ 100g	16.1g
とりむね肉(皮つき) 100g	21.3g
牛もも肉 100g	21.9g
豚ヒレ肉 100g	22.2g

日本食品標準成分表(2022)

#### ●たんぱく質をとるために大切なこと

肉や魚を100g食べるとたんぱく質が100gとれるわけではありません。しかも食べ溜めができないうえ、調理(焼く)後には減少します。肉・魚・乳製品・大豆食品など色々な食品を食べるのが理想です。



#### ●たんぱく質を無理なくとる工夫

- ・豆腐にカツオ節やしらすをのせる。
- ・納豆にマグロの刺身や生卵をまぜる。
- ・魚肉ソーセージや缶詰(サバ・いわし・やきとり)を利用する。
- ・間食には乳製品(牛乳・豆乳・チーズ)を選ぶ。
- ・コンビニやスーパーの総菜を利用時は塩分に注意しつつ、たんぱく質を中心に選ぶ。

筋力・免疫力アップのためにも  
欠かせないたんぱく質。  
食生活の中で少し意識されて  
みてはいかがでしょうか?  
ご相談は健康相談室へどうぞ。



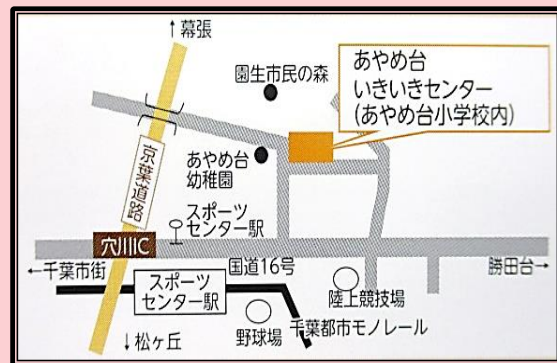
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門  
**千葉市あやめ台いきいきセンター**

☎ 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)
- 利用料 無料(利用対象は市内在住60歳以上の方のみ)

□ご来館の際は、ご本人確認(運転免許証など)をご持参の上、窓口でご提示ください。また、スリッパの用意はございません。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、またはコインパーキング等をご利用ください。あやめ台小学校敷地内に駐車はしないでください。



- (1)千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分
- (2)稲毛駅より京成バス「草野車庫行」「こてはし団地行」「山王町行」「ザ・クイーンズガーデン稲毛行」に乗車。「スポーツセンター駅」バス停下車 徒歩6分