



ホームページやツイッターをご覧ください！

ホームページアドレス→<https://syafuku-chiba.jp/tsuga.html> (左)

ツイッターアドレス →[https://twitter.com/wakabaikiiki\\_p](https://twitter.com/wakabaikiiki_p) (右)



### 講演会開催報告 出張科学教室「コースターでゴムかけ・糸かけアートに挑戦」

10月25日(水)「コースターでゴムかけ・糸かけアートに挑戦」を開催しました。13名の方が参加され、参加者からは「少々頭を使いながら行うことが脳トレになり良かった。」「初めての体験で大変楽しかった。」「コースターを使う工作、楽しみにしていました。大変面白く、きれいに出来た。」「これからもこのような工作・レクの機会を楽しみにしています。」等の感想を頂きました。



### 生きがい活動支援通所 活動報告

#### 〈教養講座〉「指ヨガで体を調えましょう」

鶴見貴子先生のご指導により、椅子でのヨガビリー「指ヨガで体を調えましょう」を体験しました。参加者からは、「指から体がほぐされ身体がぼかぼかして来た感じがする。」「ゆるやかな体の動かし方で、無理なく動かすことが出来た。」「身体がすっきりします。元気が出ます。」等の感想が寄せられました。



### 都賀いきいきセンターフェスティバル開催予定

#### 開催日時

1月27日(土)・28日(日)

9:30~15:00

- 当センターの講座や同好会の皆様の作品展示や学習発表、講演会等を開催します。

※詳細は次号にて掲載いたします。  
是非ご参加、ご観覧をお願い致します。

◇作品展示 1月27日(土)・28日(日)

◇学習発表会 1月28日(日)

10:00~12:00

◇講演会

- ・「健康体操」

1月27日(土) 10:00~12:00

- ・「愛唱歌de音楽療法」

1月28日(日) 13:30~15:00



#### 年末年始の休館の案内

年末年始は12月29日(金)~1月3日(水)まで休館します。

年始は1月4日(木)から開館いたします。

宜しくお願い致します。



# 健康相談室より



## 冬のスキンケア入門

\*基本は「保湿」「洗浄」「紫外線対策」

今回は、『保湿で乾燥対策』

- ①自分に合った**保湿剤**を使う  
→肌の状態に合わせて選んで。
- ②保湿成分入りの**入浴剤**を使う  
→肌に合わないこともあるので注意して。
- ③入浴時のお湯は**ぬるめ**がおすすめ  
→熱いとかゆみを強めたり、皮脂を落としてしまう。
- ④**しつこい**かゆみや赤味を伴う乾燥は皮膚科へ  
→かき続けると湿疹化してしまう。
- ⑤部屋を適切な**湿度・温度**に  
→部屋の湿度：50～60%、温度：18～23℃



## 12月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	年末年始は12月29日（金）～1月3日（水）迄休館致します。年始は1月4日（木）から開館いたします。宜しくお願い致します。					1	2
午前						×	○
午後						○	○
	3	4	5	6	7	8	9
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	10	11	12	13	14	15	16
午前	×	×	○	○	×	○	○
午後	×	○	○	○	○	○	○
	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	24	25	26	27	28	29	30
午前	○	×	○	○	×		
午後	○	○	○	○	○		



社会福祉協議会のHPやパンフレットをご覧ください。↓下のQRコードから見られます。

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀CCの駐車場をご利用下さいませようお願い申し上げます。尚、駐車場に止められる台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用も重ねてお願い申し上げます。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

