

あやめ台いきいきだより 12月

”仲間作り”と”介護予防”でシニアの元気&健康をサポート!!

社協が運営しています!!

当センターは、市内在住60歳以上の方がご利用できる千葉市の施設です。

Merry Christmas 2023



ホームページはこちら!!



2023 SPECIAL EVENT

観覧自由

おすすめ

いきいきフェスティバルinあやめ台

12/17(日)・12/18(月)

9:30~16:00 ※最終日は15:00まで

当センター講座や同好会・生きがい活動等の皆さんによる**作品展示・発表会**です。
書道、絵手紙、パソコン作品、クラフトバンド、折り紙、盆踊り、ちぎり絵…日々の活動の成果力作をぜひご覧下さい(≧▽≦)☆

2日間はどなたでも自由にご観覧できます。
この機会に、ぜひお越し下さい♪

参加団体

- ・クラフトバンド同好会
- ・あやめ台書道クラブ
- ・暮らしに役立つ書道講座
- ・絵手紙あやめ会
- ・園生PCクラブ
- ・PCビギナーズ
- ・折づる会
- ・盆踊りを楽しむ会
- ・生きがい活動



ギターバンド クリスマスコンサート

12月17日(日)

13:30~14:30

出演: Grass sound

ちょっぴり早いクリスマス
今年はギターの音色と共に…

申込:
12月1日9:30~ 先着
50名



弦楽三重奏 クリスマスコンサート

12月24日(日)

10:30~11:30

出演: Ciao(チャオ)

Xmasを彩る弦楽の調べ
ステキなハーモニーと共に…

申込:
12月1日9:30~ 先着
50名

歌声サロン”あやめ” Xmasに響く懐かしの歌

12月18日(月)

10:30~11:50

歌声にそれぞれの
思いを寄せて…

申込:
12月1日9:30~

先着
50名



スマートフォン講座 スマホの基本+ライン体験

12月21日(木)

10:00~12:00

スマホの基本とLINEを
分かりやすく解説!!

申込:
12月1日9:30~

先着
20名



ボディケアスクール 1~3月コース欠員募集

毎週金曜日 13:30~15:30

3か月コース 全12回
初回 : 1月5日(金)

理学療法士によるシニア
向け運動教室です♪

申込: 11月25日
~12月7日まで

抽選
7名



気軽に健康値を測定できる 健康測定DAY

■血管年齢測定

12月11日(月)

■足指筋力測定

12月18日(月)

- ・時間 9時半~16時半
12時~13時は不可
- ・申込 不要・直接来館

先着
30名



12月予定表

★「脳トレ広場」「大人のぬり絵」は申込不要!!お気軽どうぞ(*^▽^*)
★どの事業も見学可です。詳細は窓口までお問い合わせ下さい。

会場	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 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	脳トレ16時	生きがい活動		
2 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		
3 日	PCビギナーズ	スマホ初級講座	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
4 月	松花クラブ	太極拳講座	自主体操 脳トレ15:30	麻雀	WAの会	
5 火	講演会「スマホの基本とキャッシュレス」10時	ヨガストレッチ講座		生きがい活動		
6 水	シニアターゲット体操10時	書道クラブ	脳トレ14:30 ぬり絵5:30	生きがい活動		
7 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
8 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	ぬり絵16時	生きがい活動		
9 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ14:30 ぬり絵15:30	生きがい活動		
10 日	自主体操10時	脳トレ広場	大人のぬり絵	麻雀		
11 月	★★血管年齢測定も開催★★					
	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	
12 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
13 水	書道講座	折る会(折り紙)	ヨガビリー講座	生きがい活動		
14 木	絵手紙あやめ	ポッチャあやめ台	自主体操 脳トレ16時	生きがい活動		
15 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	脳トレ16時	生きがい活動		
16 土	いきいき体操10時	男の体操 13時		生きがい活動		
17 日	いきいきフェスティバル1日目 9:30-16:00 ☆観覧自由です!!			Xmasギターコンサート 13:30 脳トレ広場		
18 月	いきいきフェスティバル2日目 9:30-15:00 ★★足指筋力測定も開催★★					
	歌声サロンあやめ 10:30	自主体操13:30	脳トレ広場	ぬり絵		
19 火	脳トレ広場	自主体操	ヨガストレッチ講座	生きがい活動		
20 水	シニアターゲット体操10時	書道クラブ	脳トレ14:30 ぬり絵5:30	生きがい活動		
21 木	講演会「スマホの基本とLINE体験」10時	園生PCクラブ		生きがい活動		
22 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	ぬり絵16時	生きがい活動		
23 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ14:30 ぬり絵15:30	生きがい活動		
24 日	弦楽三重奏コンサート 10:30	脳トレ広場	歌おう会	麻雀12:30		
25 月	麻雀	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	書きぞめ教室13:30	
26 火	いきいき体操	交流サロンアイリス13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
27 水	脳トレ9:30 ぬり絵10:30	折る会(折り紙)	ヨガビリー講座	生きがい活動		
28 木	絵手紙あやめ	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
29 金	年末年始休館 12月29日(金)~1月3日(水)					
30 土	新年は1月4日(木)より、通常どおり開館いたします。					
31 日	良いお年をお迎えください。(職員一同)					

健康相談室だより

「サルコペニア」について

立ち上がりや歩く事が億劫になったり、つまずくようになったと感じる事はありますか？
その症状は「サルコペニア」かもしれません。

『サルコペニア』とは…加齢による筋肉量の減少と筋力の低下です。

握力低下もサルコペニアの基準の一つで
下記の値が目安になります。

握力 女性 18kg未満
男性 28kg未満



サルコペニアは、背筋、腹筋、足やお尻の筋肉に多く見られます。放置すると歩行困難にもなってしまう事から、活動能力低下の大きな原因です。

これらの減少・低下しやすい筋肉は、立っているだけ、坐っているだけでも常に緊張しているため、最も疲労しやすく収縮したままになりやすい筋肉といえます。

正しい状態にあると全体がバランスを取り合い、身体のゆがみが修正されますが、悪い姿勢を記憶すると肩こりや腰痛の原因になる事もあります。

座っている姿勢や立っている姿勢が長く続く時は、ストレッチを行い筋肉の緊張をほぐしましょう。

■サルコペニアの予防には…

- ① 1日に適正体重1kgあたり1.0g以上のタンパク質を摂取。

※適正体重:

身長(m)×身長(m)×22で計算可。

(例)身長160cmの場合

1.6(m)×1.6(m)×22で1日に必要なタンパク質は約56g。

- ② 運動習慣や活動的な生活がすすめられています。

引用・参考文献 e-ヘルスネット



書きぞめ教室(小・中学生対象)

12月25日(月) 13:30~15:30

いきいきセンターの書道講師がわかりやすく教えます♪

- 対象 小学生・中学生
- 定員 10名 ■費用 無料
- 申込 事前にお申込み下さい。



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、窓口でご提示下さい。
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下さい。
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」に乗り、「スポーツセンター駅」バス停下車 徒歩6分