

令和5年度

# さつきが丘いきいきセンター便り



年末年始は12/29（金）～1/3（水）の期間、休館とさせていただきます。1年間大変お世話になりました。皆さまにご利用いただき、職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。体調など崩されませんようご留意なされて、良いお年をお迎えください。

## 【12月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

### 1. 脳年齢測定週間

ロビーに設置した脳年齢計で、ご自由に測定いただけます。事前申し込み不要。目で数字を追いついでタッチしていきます。期間中何度測定しても無料です。

12月1日(金)～12月11日(月)各日9:30～16:30

### 2. 弦楽三重奏 クリスマスコンサート

毎年恒例となった演奏団体チャオによるクリスマスコンサートを開催します。

日時:12月9日(土)13:30～14:30

受付 12月1日(金)9:30より。先着順。

室内履きを  
ご用意ください!

### 3. 健康フェスティバル

身体測定・血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・看護師による健康相談・あんしんケアセンターによる生活相談を実施します。

素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングは避けてください。

日時:12月12日(火)9:30～15:30 受付中



### 4. スマホ体験教室「触って体験！スマホの基本とLINE体験」

実際にスマホを使って基本からLINE入門まで楽しくわかりやすく体験できます。

日時:12月22日(金)10:00～12:00

受付 12月1日(金)9:30より。先着順。

## 【健康相談室だよ！】

朝・晩の冷え込みもきびしくなり、外での運動もおっくうになりがちです。部屋の中でつま先立ちトレーニングしてみませんか？ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、全身に血液を流すポンプの役目です。

また、筋肉を刺激することで、代謝の促進や足の冷えを軽減することが期待できます。

椅子に座って、またはつかまってかかとの上げ下げを行うことで十分効果があります。

春になって散歩できる筋力を落とさない努力をしましょう。



## ●マイナンバーカード出張申請窓口

申請サポート(書類記入、写真撮影)を実施します。

予約不要、当日は本人確認書類も不要でお申し込みができます。

申請サポートを受けた方に1,000円分のオリジナルQUOカードをプレゼント!

**日時:12月8日(金)10:00~14:00**

## 【12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	×	13:00~	○	×	×	×
8	金	○	○	○	×	×	×	23	土	×	○	○	×	×	×
9	土	×	×	×	×	×	×	24	日	×	○	○	○	○	○
10	日	×	○	○	○	○	○	25	月	×	○	○	○	×	×
11	月	×	○	○	○	×	×	26	火	×	○	○	×	×	×
12	火	健康フェスティバル						27	水	×	×	×	○	○	○
13	水	×	×	×	○	○	○	28	木	×	○	○	×	×	×
14	木	×	○	○	×	×	×	29	金						
15	金	×	○	○	○	×	×	30	土						
								31	日						

※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。











