

都賀いきいきセンター だより1月号



令和6年1月1日発行
千葉市都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1都賀CC内
電話232-4771 FAX232-4773



ホームページやXをご覧ください！

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

Xアドレス →https://twitter.com/wakabaikiiki_p (右)



都賀いきいきセンターフェスティバル

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に参加されている皆様の作品展示や学習発表、講演会等を開催します。あんしんケアセンターの出張相談、折り紙同好会の体験コーナーもあります。皆様のご来館をお待ちしております。

◆作品展示1月27日(土)・28日(日) 9:30～15:00

- ・絵画同好会草若葉
- ・みずゑ会
- ・都賀円空会
- ・折り紙同好会紙ふうせん

◆学習発表会 1月28日(日) 9:40～11:30

- ・オカリナ(福祉講座)
- ・オカリナ若葉
- ・都賀健康体操
- ・フラサークル・ティアレ、フラダンス・レファ



◆講演会

①「健康体操」

日時：1月27日(土) 10:00～12:00

対象：市内在住60才以上の方

定員：18人 *事前予約制 ・参加費：無料

②「愛唱歌de音楽療法」

日時：1月28日(日) 13:30～15:00

対象：市内在住の方

定員：30人 *事前予約制 ・参加費：無料

申込：①②共1月4日(木) 9:30～窓口・電話・FAXで

◆折り紙同好会「紙ふうせん」体験コーナー

日時：1月27日(土) 13:00～15:00

1月28日(日) 10:00～14:00

◆あんしんケアセンター出張相談

日時：1月27日(土) 9:30～16:00

1月28日(日) 9:30～15:00

※随時体験・相談いただけます。



ご理解・ご協力・ご参加を頂き
ありがとうございます。昨年
は、当センターの各事業に
ご利用いただきただける様
職員一同努めて参りたいと
思います。何卒、宜しくお願い
申し上げます。

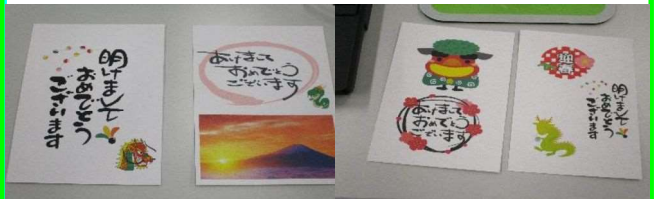


謹賀新年



生きがい活動支援通所 活動報告

11月の教養講座は、パソコン物語講師のご指導によりパソコンで年賀状を作成しました。経験者もほぼ初めての方も年賀の賀詞や干支の竜、かわいいイラストを使って、素敵な年賀状が完成しました。



12月の教養講座は椿一恵先生のご指導により、気功の基本を学ぶとともに後半はリズムにのって楽しく体を動かしました。参加者からは、「速い運動もあったが楽しく体を動かし、気持ち良かった」「身体が楽になった。またやりたい」等の感想が寄せられました。



《令和6年度同好会申請について》

次年度の同好会の申請について、1月4日(木)から申請書類を配布いたします。内容をご確認いただき2月7日(水)までに登録申請書・会員名簿等を作成し、申請をお願い致します。

健康相談室より



高齢者のこむらがえり（足がつる）

*こむらがえりは筋肉が急にケイレンを起こし固まってしまい痛みを伴います。（ふくらはぎ、太もも、スネ、足の指、他）

【原因】

- ・筋肉量の減少（加齢によって60才以上は起こりやすくなる）
- ・筋肉疲労 ・血流が悪くなる ・冷え
- ・体の水分不足 ・電解質異常 ・その他（薬の副作用等）

【対処法】

- ・寝る前ゆっくりストレッチ（筋肉を伸ばす）
- ・足を温める（入浴、靴下、足温器等）
- ・水分摂取
- ・くり返し足がつる時はかかりつけ医に相談を（漢方薬の処方や原因となる病気の有無等）

参考：千葉県医師会



1月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	年始は1月4日（木）から開館いたします。				×	○	○
午後	宜しくお願い致します。				○	○	○
	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	14	15	16	17	18	19	20
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	×	×	○	×	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×
	28	29	30	31			
午前	×	×	×	×			
午後	×	○	○	○			

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。



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。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

