

都賀いきいきセンター

だより2月号



令和6年2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)



令和6年度4月～9月 生きがい活動支援通所 募集開始

日常動作訓練、教養講座などを行うとともに、参加者の皆さんが交流することで、自立した生活の維持を目指します。(教材費実費)

利用日時：火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回(祝・休日を除く)1日利用=10:00～15:00、
半日利用(1日利用で実施するプログラムの午前または午後のみ参加)

対象：市内に住所を有する65歳以上の方(4月1日現在)ただし、介護保険の認定を受けている方は利用できません。**※詳細は市政だより2月号に掲載されます。**

令和6年度4月・7月ボディケアスクール(機能回復訓練) 募集開始

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の向上を図ります。

利用日時：4月・7月開始の2コース。いずれも3か月間、全12回。水曜日(第5週を除く)
13:30～15:30

対象：市内に住所を有する60歳以上(各コース開始月の1日現在)で職員の補助なく参加可能な方。**※詳細は市政だより2月号に掲載されます。**

講演会開催報告

11月29日(水)「都賀いきいきセンター寄席」を開催しました。フォーエヴァー落語会様による、落語・講談・玉すだれ等で楽しい時間を過ごしました。参加者からは「舞台が立派に作られ、寄席も楽しかったです。」「初めて寄席を聞く事ができ、興味を持ったのでまた参加して見たい。」「大変面白い話題の落語や”どうする家康玉すだれ”も面白く、いつもの寄席でした！」等の感想が寄せられました。



生きがい活動支援通所 活動報告

〈教養講座〉歌って若返り(1月)

歌唱療法士の宍倉陽子先生のご指導により懐かしい唱歌の合唱や手作り楽器の合奏、タオルを使った体操をする等楽しい若返り教室となりました。参加者からは、「音楽に合わせて体を動かしたり、歌詩に合わせて声を出して気持ち良かった。」「自分が知っている歌がたくさん聞いて良かった。また、是非お願いしたい。」等の感想が寄せられました。



健康相談室より



《2月1日はフレイルの日》.フレイルを予防しましょう!

【食事】1日3食、バランス良く栄養をとる

「さあにぎやかにいただく」

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 いも 卵 大豆 果物

※10品目、できれば毎日7つ以上

【運動】

*歩くのなら

*椅子・スクワットなど

・65～74歳 1日7000歩

・75歳以上 1日5000歩 ※目安（家の中でも含む）



【社会参加】人と話す機会を増やす、1日1回は外出し、交流する。

※まだ寒い日もあるので無理のない範囲で行いましょう

*いきいきセンターでも様々な講座等がありますのでお問い合わせください。

参考：NHK健康ch

2月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	午前=9:30~13:00 午後=13:00~17:00 ○=利用可、×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。				1	2	3
午前					×	×	○
午後					○	○	○
	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	18	19	20	21	22	23	24
午前	○	×	×	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	25	26	27	28	29		
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す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

