

令和5年度

さつきが丘いきいきセンター便り



新しい年を迎え少し落ち着いた頃で、年間を通して寒さが一番厳しい季節です。そんな中にも春の気配をほんの少し感じるような時期でもあります。ぜひセンターに小さな春をみつけにお越しください。

【2月の予定】

● ボディーケアスクール

日時 4月～6月コース・7月～9月コース 毎週月曜日 13:30～15:30

定員 22人

申込期間 2月1日(木)～2月10日(土) ※消印有効

申込方法 詳細は2月号市政だよりをご覧ください。

● 生きがい活動支援通所事業

日時 4月～9月 火曜日～土曜日 10:00～15:00

定員 各曜日15人

申込期間 2月1日(木)～2月10日(土) ※消印有効

申込方法 詳細は2月号市政だよりをご覧ください。



【世代間交流】 60歳以下でも参加できます。

1. マージャンレクリエーション

斬新な勉強法と楽しいかわいい教材で学ぶ「はじめてのまーじゃん」です。

小学生以上なら何歳でもご参加いただけます。

日時:2月18日(日)13:30～15:00

定員 60歳以上 10名

小学生以上60歳未満 10名

受付 2月8日(木)9:30より。先着順。

マージャン卓
は使いません



☒講師 やすいともこ先生☒

【健康相談室だより】

今年も元気にフレイル対策

フレイルとは「虚弱」を意味する造語で健康な状態と要介護の状態の中間の状態を言います。

フレイル対策では

- ・運動習慣
- ・十分な栄養摂取
- ・人や社会とのつながり

が重要です。

すでに運動習慣がある人は人とつながることが出来る場を持ちましょう。誰かと一緒にいるだけで話をしたりものを考えたり行動する機会が増えます。お茶を飲みながら談笑することもフレイルの対策の1つです。



◆ 3月1日の市政だよりには 高齢者福祉講座の申込方法が掲載されます。

当センターでは以下の講座を実施予定です。掲載内容をよく読んでお申し込みください。

講座名	曜日	時間	内 容
ペン習字	1・3日	12:00～	日常使用する文字を美しく楽しんで上達を目指します。
いきいき脳・からだ活性化講座	2・4水	14:30～	いつまでも自分らしく生き生き生活するために必要な脳の活性化とからだの向上のために必要な知識と実践方法を習得します。
ピラティス	1・3木	9:30～	エクササイズを通して筋肉、骨格を正しい位置へ導き、怪我をしにくい健康な身体づくりを目指していきます。
健康麻雀	2・4土	9:30～	ルールとマナーを理解して健康で明るく楽しめるレベルを目指します。

【2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	木	×	○	○	×	×	×	16	金	×	○	○	○	×	×	×
2	金	×	○	○	○	×	×	17	土	×	○	○	×	×	×	×
3	土	×	○	○	×	○	○	18	日	×	○	○	○	×	×	×
4	日	×	○	○	○	○	○	19	月	×	○	○	×	×	×	×
5	月	×	○	○	×	×	×	20	火	×	○	○	×	○	○	○
6	火	×	○	○	×	○	○	21	水	×	○	○	×	×	×	×
7	水	×	○	○	×	×	×	22	木	×	○	○	×	×	×	×
8	木	×	13:00～	○	×	×	×	23	金	×	○	○	○	○	○	～16:00
9	金	○	○	○	○	○	×	24	土	×	○	○	×	×	×	×
10	土	×	○	○	○	○	○	25	日	×	○	○	○	○	○	○
11	日	×	○	○	×	×	×	26	月	×	○	○	○	○	×	×
12	月	×	○	○	○	×	×	27	火	×	○	○	×	×	×	×
13	火	×	13:00～	○	×	×	×	28	水	×	×	×	○	○	○	○
14	水	×	×	×	○	○	○	29	木	○	○	○	○	○	×	×
15	木	×	○	○	×	×	×									

※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。