

都賀いきいきセンター

だより3月号



令和6年3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)



高齢者福祉講座募集開始

健康体操 (都賀) 第2・4月 9:30

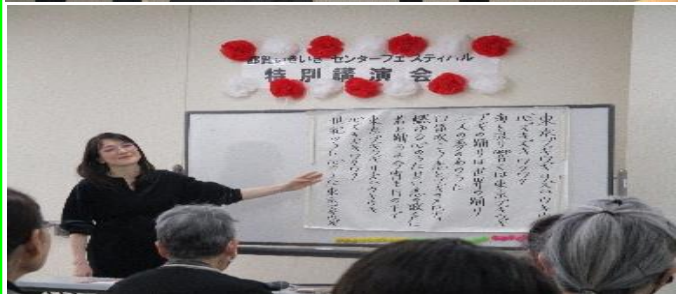
オカリナ 第2・4火 14:30

色えんぴつ画 第2・4木 9:30

ヨガビリー (都賀) 第1・3金 12:00

※詳細は市政だより3月号に掲載されます。
是非、お申込み下さい。

特別講演会1月27日「健康体操」
1月28日「愛唱歌de音楽療法」



《世代間交流》
折り紙体験
《あんしんケアセン
ター出張相談会》



センターフェスティバル開催報告

1月27日(土)28日(日)に都賀いきいきセンターフェスティバルを開催しました。福祉講座・同好会9団体による学習発表や作品展示、世代間交流、特別講演会、あんしんケアセンター出張相談会を行いました。出演者の発表及び見学者の応援や歓声で大変盛り上がりました。ご参加・ご来場頂きました皆様のご協力に対し、心より御礼申し上げます。



《作品展示》草若葉、みずゑ会、折り紙・紙ふうせん、円空会

《学習発表》都賀健康体操、オカリナ講座、オカリナ若葉、フラ・ティアレ、フラ・レファ





花粉症対策指南！

〈家の中の花粉を除去〉

掃除機は手前に引くと花粉がとれやすい。床の掃除は朝・イチがおすすめ！

寝具は粘着クリーナーで花粉除去

見逃しがちな、トイレ・エアコン・ソファ、すき間も注意！

〈家の外からの侵入を防ぐ〉

帰宅時は玄関を開ける前に上着を脱ぐ

花粉の付きにくい素材を選ぶ

洗濯物は部屋干し、布団は乾燥機

換気はカーテンを閉め、窓開け10cm

《マスクにひと工夫》

花粉を99%カットするインナーマスク

マスクの内側（ガーゼにくるんだコットン）⇒ 



3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	
午前						×	○	
午後						○	○	
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	○	×	×	○	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	○	×	○	○	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	○	×	×	○	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	○	×	○	○	×	×	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	31							
午前	○						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。	
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。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

