

令和6年度

# さつきが丘いきいきセンター便り



新年度の始まりです。今年度も地域の皆さまに愛される施設を目指して職員一同精進して参ります。ご来館をお待ちしております。

## 【今後の予定】

### ●短期講座「マージャンレクリエーション」4回コース

マージャンランプを使ってレクリエーションを行います。

心とからだの疲れをいやし、時間を忘れて楽しみましょう。

開催日:5/10、5/24、5/31、6/14 (全4回)

第2・4・5(金) 12:00~14:00

募集:4/20(土)9:30~4/27(土) 窓口または電話にて。

※応募多数の場合4月30日抽選

### ●講演会「第1回 歌声集会」

今年度1回目となる歌声集会。ギターに合わせて懐かしい歌を

楽しく歌ってストレス発散しましょう。

開催日:5/12(日) 13:30~15:00

定員:先着50名

募集:5/1(水)9:30~ 窓口または電話にて。



## 【健康相談室だより】

### 「春の自律神経」

春特有の寒暖差に適応しようと酷使された

自律神経はあっという間に調子を崩してしまいがちです。

自律神経が衰えている状態でさらに春の気候の変化で自律神経が乱れれば

頭痛、耳鳴り、だるさ、イライラ、不安など

自律神経失調症の症状が出やすくなります。

予防として ・早寝・早起きを心掛け

・日光を浴びながら散歩など軽い運動

・バランスの良い朝食を食べて

一日を始めるような生活を送ることが

自律神経を整える事につながります。



## 【事業のご案内】

### ○平日いきいき100歳体操

アメリカ国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に開発した重りを使った筋力運動の体操です。

月～金の夕方16時よりDVDを観ながら40分間、自主的に行います。予約不要ですのでご都合の良い時に気軽にお越しください。



**筋力がつくと体が軽くない動くことが楽になるよ！**

### 【4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	月	×	○	○	×	×	×	16	火	×	○	○	×	○	○
2	火	×	○	○	×	○	○	17	水	×	○	○	×	×	×
3	水	×	○	○	×	×	×	18	木	×	×	○	×	×	×
4	木	×	×	○	×	×	×	19	金	×	○	○	○	×	×
5	金	×	○	○	○	×	×	20	土	×	○	○	×	○	○
6	土	×	○	○	×	○	○	21	日	○	○	○	○	○	○
7	日	×	○	○	○	○	○	22	月	×	○	○	○	×	×
8	月	×	○	○	○	×	×	23	火	×	○	○	×	×	×
9	火	×	○	○	×	×	×	24	水	×	×	×	○	○	○
10	水	×	×	×	○	○	○	25	木	×	○	○	×	×	×
11	木	×	○	○	×	×	×	26	金	×	○	○	×	×	×
12	金	×	○	○	○	○	×	27	土	×	○	○	×	×	×
13	土	×	○	○	○	○	×	28	日	×	○	○	○	○	○
14	日	×	○	○	○	○	○	29	月	○	○	○	○	○	○
15	月	×	○	○	×	×	×	30	火	○	○	○	○	○	○

※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。