

都賀いきいきセンター だより5月号



当センターは千葉市に住所を有する60歳以上の方が利用できます

高齢者福祉講座募集のご案内

理学療法士の

「身体の調子を整える体操」～コリ解消でスッキリ～

日時：令和6年5月29日（水）14：00～15：30

会場：都賀いきいきセンター 教養娯楽室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

内容：運動不足による体の不調などを整える体操を講義と
実技で行ないます。

持物：上履き、ヨガマットもしくはバスタオル

定員：15人(先着予約制) 費用：無料

お申込み受付：5月1日（水）午前9時30分～

申込方法：窓口、または電話、FAX



健康チェック（骨密度・脳年齢）測定会のご案内

健康値の測定会を行ないます。看護師による結果も解説します。

日時：6月9日（日）

午前の部 9：30～11：30

午後の部 13：00～15：00

測定内容：（骨密度）（血管年齢）

定員：64名 予約制（予約なしでも、当日空きがあれば参加できます）

申込受付：5月1日（水）午前9：30～

申込方法：窓口、または電話、FAX



短期講座のご案内「レクで脳活性講座」

日時：6月4日（火）、7月16日（火）、8月6日（火）、8月20日（火）

12：00～14：00

内容：コミュニケーションをとり脳を活性させ、新しい自分にチャレンジ！

持物：筆記用具、飲み物、教材費200円

定員：16名（予約制）

申込受付：5月1日（水）～5月10日（金）

応募多数の場合は5月14日（火）午前9：30～公開抽選を行ないます。

申込方法：窓口、または電話、FAX



健康相談室より

口や舌の点検をしましょう！

日常生活の中で次の事が増えてきたら、舌と口の衰えが始まっているかもしれません。

- ・誤嚥する・むせる
- ・最近食べるのが遅くなった
- ・話が聞き取りづらいつられるようになった
- ・舌や頬を噛む
- ・食べこぼす
- ・ブクブクうがいをするとう食べかすが良く出る
- ・舌が汚れる



口や舌が衰えると様々な影響（誤嚥性肺炎・認知症など）が出てくるので、口を動かすことは健康を保つためには必要なことです。

おすすめの体操としては「早口言葉」「舌ぐるぐる体操」「ブクブクうがい・ガラガラうがい」があります。日頃から動かして鍛えておきましょう。

参考 NHK健康ch

5月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				○	×	×	○
午後				○	○	○	○
	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	○	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	26	27	28	29	30	31	
午前	○	×	○	○	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	

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。

千葉県都賀いきいきセンター
 千葉県若葉区都賀4-20-1 都賀CC内
 電話232-4771 FAX232-4773

ご利用時、車でお越しの際は都賀コミュニティセンターの駐車場をご利用ください。尚、駐車場に止められる台数に限りがございます。公共交通機関のご利用もお願いいたします。

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。

千葉県社協HP



千葉県社協パンフ



X (旧Twitter)

