



ホームページ



X
(旧ツイッター)

千葉県大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
(千葉県若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。

ポディケアスクール7月～9月コース 欠員募集

5月22日より、ポディケアスクールの欠員募集を開始します。ポディケアスクールでは、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行っています。

【期間】 7月～9月 【開催日】 毎週水曜日（※第5週目は除く）

【時間】 9：30～11：30

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方。生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他会場のポディケアスクールの参加を受けていない方。

【優先順位】 ①新規の方（1年間同区内でポディケアスクールに当選していない方。）

②直前のコース（4月コース）を受講していない方。

※直前の4月コースを受講した方も申込みは可。

【申込期間】 5月22日（水）～6月7日（金）までに事務所窓口、または電話・FAXにて受け付けます。申込み多数の場合は、6月14日（金）9：30から当センターで公開抽選を行います。



「レクリエーション ポッチャ大会」のお知らせ

【内容】 地域の高齢者の仲間作りの支援として、大会を通して利用者同士が楽しく交流できる一助とします。

【日時】 令和6年6月16日（日）9：30～12：00

【会場】 大宮いきいきセンター 集会室・教養娯楽室

【定員】 32名（先着順）

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方（無料）

【申込期間】 5月27日（月）9：30から受付開始。事務室窓口で直接、又は電話、FAXで受け付けます。

※詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。



太極拳同好会のお知らせ

当センターで活動している太極拳同好会の日時の変更のお知らせです。

○揚名時太極拳練習グループ

第1・3日曜日から第1・3月曜日の12：30～14：00へ変更になりました。

○大宮揚名時太極拳同好会

第2・4日曜日から第2・4月曜日の12：30～14：00へ変更になりました。

共に会員募集中です。体験や見学希望の方はお問合せ下さい。



6月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日/時							1
9:30~11:30							×
12:00~14:00							×
14:30~16:30							×
日/時	2	3	4	5	6	7	8
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	9	10	11	12	13	14	15
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	○
14:30~16:30	×	○	○	○	×	○	○
日/時	16	17	18	19	20	21	22
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	23	24	25	26	27	28	29
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30~16:30	×	○	○	×	×	○	○
日/時	30						
9:30~11:30	○						
12:00~14:00	×						
14:30~16:30	×						

健康相談室から

なぜ肩がこるのでしょうか？

○女性が訴える自覚症状の第1位が肩こりです。男性でも第2位に挙げられています。ただし、骨や神経の異常による病気の症状としての肩こりもあります。

※こんな時はすぐに受診！！《危険な肩こりとは》

- ① 運動したとき（例えば階段を上るとき）に肩が痛む ⇒ 狭心症の可能性があります。
- ② 手のしびれや麻痺を伴う ⇒ 首や肩の神経・血管が圧迫されている時の症状です。
- ③ 首や肩を動かしていないのに痛む ⇒ 骨の異常・内臓の病気かもしれません。
- ④ 徐々に症状がひどくなる ⇒ 進行性の病気が考えられます。



○肩こりの対症療法

- ① 普段の姿勢や生活環境をチェック

よい姿勢がとれていますか？

- ・猫背で首が後ろに反った状態になっていませんか？ ⇒ 軽くあごを引き背筋を伸ばしましょう。
- ・ショルダーバックの持ち方、肩に負担がかかっていないですか？ ⇒ なるべく両肩で背負うタイプのバック（リュック等）を使いましょう。

- ② 肩こり体操を続けましょう。 ・リラックス体操、ストレッチ体操、筋力強化体操

【参考文献】NHK 今日健康より引用