

令和6年度

さつきが丘いきいきセンター便り



梅雨入りとなりジメジメとした気候が続いています。気分転換にどうぞいきいきセンターに。

【6月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

1. 健康フェスティバル 6月28日(金)9:30~15:30

内容:身長・体重・血圧・骨密度・血流測定・健康相談・生活相談
定員:90名(先着順) 申込:6月15日(土)9:30~



2. 生きがい活動体験会

生きがい活動とは、週に1回曜日を決めて通っていただき、介護いらずの体を維持するために、脳トレ、健康体操、レクリエーション、作り物、お仲間同士で談話等行う事業です。この機会にぜひご体験ください。事前予約制。(6月1日(土)9:30~受付開始)

①6月11日(火) ②6月13日(木) ③6月15日(土) ※いずれか選択。定員各日2人
半日体験可

3. ミニ・ボディケアスクール(7~9月コース)

理学療法士の体操指導を撮影したDVDを観ながら行う体操です。定員各12人。ボール、セラバンドは貸出。ヨガマットまたはバスタオル持参。

第2・4水、木曜の 13:00~14:00 どちらか選択。

申込:6月14日(金)9:30より受付開始(18日(日)まで)

応募多数の場合は抽選となります。(当選者、補欠者のみご連絡いたします)

【健康相談室だよ!】

(症状)

熱中症に注意!

体が熱い めまい・立ちくらみ だるさ はきけ 嘔吐 筋肉のこむら返し
体に力が入らない ケイレン 意識がなくなる...など
気温や湿度が高い中で生活していると、体内の水分や塩分のバランスが
うまくとれなくなり熱中症になりやすい。
特に高齢者自身は気付きにくい。室内での熱中症が多いのが特徴です。

(対策)

こまめに水分や塩分をとる。
室内は冷房、扇風機を使う。
夜間トイレに起きた時にも水分をとる。日中の外出を控える。

(症状が出たら)

外にいる時はすぐに涼しい場所、冷房、扇風機、日陰などへ移す。
体を冷やす。
頭、くび、両わきの下、両足のつけ根をアイスノンや氷水、冷タオルなどで冷やす。
症状が良ならないときには

「119番」で救急車を呼ぶ

ようにしてください。



【7月の予定・・・の予告】※変更等の可能性があります。

- 短期講座「マージャンレクリエーション」4回コース(初心者向け)
開催日:7月12、26日、8月9、23日(第2、4金)12:00～14:00
申込:6月29日(土)9:30～先着順
- 血管年齢測定週間 日程未定。予約不要。
- 弦楽三重奏サマーコンサート 7月20日(土)午後
※申込方法等の詳細は、追ってお知らせいたします。



【6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	土	×	○	○	×	○	○	16	日	○	○	○	○	○	○
2	日	×	○	○	○	○	○	17	月	×	○	○	×	×	×
3	月	×	○	○	×	×	×	18	火	×	○	○	×	○	○
4	火	×	○	○	×	○	○	19	水	×	○	○	×	×	×
5	水	×	○	○	×	×	×	20	木	×	×	○	×	×	×
6	木	×	×	○	×	×	×	21	金	×	○	○	○	×	×
7	金	×	○	○	×	×	×	22	土	×	○	○	×	×	×
8	土	×	×	×	×	×	×	23	日	×	○	○	○	○	○
9	日	さつき福祉まつり						24	月	×	○	○	○	×	×
10	月	×	○	○	○	×	×	25	火	×	○	○	×	×	×
11	火	×	○	○	×	×	×	26	水	×	×	×	○	○	○
12	水	×	×	×	○	○	○	27	木	×	○	○	×	×	×
13	木	×	○	○	×	×	×	28	金	健康フェスティバル					
14	金	×	○	○	×	×	×	29	土	○	○	○	○	○	○
15	土	×	○	○	×	×	×	30	日	○	○	○	○	○	○

※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。