



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



ホームページ



X
(旧ツイッター)

断水のお知らせ

大宮小学校の受水槽の清掃のため
8月 5日(月) 9:00~12:00
断水となります。

ご不便、ご迷惑をおかけしますこととお詫び申し上げます。

後期生きがい活動支援通所事業・ボティックアスクール参加者募集

※ちば市政だより8月号掲載

【生きがい活動支援通所事業】(後期10月~来年3月)

- ・日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、介護が必要になることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

火~土のうち週1回(特定の曜日) 10:00~15:00 午前のみ午後のみ半日可

【ボティックアスクール】(10月~12月コースと来年1月~3月コースの2コース)

- ・ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の向上を図ります。

毎週水曜日(第5週目は除く) 9:30~11:30

講演会「スマホ講座」開催のお知らせ

「はじめてのスマホ体験 スマホの基本とLINE体験」

【内容】 ご家族、ご友人とLINEをしたいけど、少し不安に思っている方、実際にLINEを体験し基本から便利な使い方まで学べます。

【日時】 令和6年8月19日(月) 10:00~12:00

【会場】 大宮いきいきセンター 教養娯楽室

【定員】 12名(予約制)

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方(無料)

「はじめてのQR決済 スマホの基本とキャッシュレス」

【内容】 巷で話題のキャッシュレスやQR決済って何?仕組み~便利でお得な使い方まで学べます。

【日時】 令和6年8月26日(月) 10:00~12:00

【会場】 大宮いきいきセンター 教養娯楽室

【定員】 12名(予約制)

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方(無料)

※詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。



8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	2	3
9:30~11:30					×	×	×
12:00~14:00					×	×	×
14:30~16:30					×	×	×
日/時	4	5	6	7	8	9	10
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	11	12	13	14	15	16	17
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	○
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	18	19	20	21	22	23	24
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	25	26	27	28	29	30	31
9:30~11:30	○	○	○	○	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	○	×	○	○
14:30~16:30	×	○	○	○	×	○	○

健康相談室から

骨折しない体を作りましょう (骨量維持)

○カルシウムだけでは骨密度は改善しません。骨粗しょう症を予防するにはカルシウムとタンパク質が必要です。カルシウムの多くは体外へ排出されやすいので、吸収を促すためにビタミンDも一緒にとりましょう。

○カルシウムの吸収を促す栄養素、食材

良質なタンパク質…肉・大豆・卵

カルシウム…牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルト)・大豆製品

小魚・野菜



ビタミンK…骨と骨をくっつける接着剤。 【納豆・緑黄色野菜】

ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける。 【魚介・きのこ】

ビタミンC…骨の軸となるコラーゲンの合成に必要。関節の軟骨の成分であるコラーゲンの育成も促す。 【野菜・果物】

イソフラボン…カルシウムの溶出を抑制することで骨密度の低下を防止する 【大豆製品】

【参考文献】長生きする歩き方 (エイ出版社) より引用