



# 都賀いきいきだより

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間づくりを応援します!!

いきいきセンターは、千葉市内に在住の60歳以上の方が  
ご利用できる千葉市の施設です

## 講演会「介護保険について」

自立したシニアライフをおくるための  
知っく講座!

日時: 9月28日(土)10:00~11:30  
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  
20歳以上の方  
定員: 16名(先着予約制)

## 講演会「からだをほぐす体操」

からだをほぐして健康を目指しましょう!

日時: 9月28日(土)13:30~15:30  
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  
定員: 16名(先着予約制)  
受付: 9月1日(日)9:30~

## 「あんしんケアセンター出張相談会」

予約不要

介護保険等、生活に関わる様々  
な相談を、あんしんケアセン  
ター職員に相談してみませんか?

日時: 9月28日(土)9:30~15:00  
9月29日(日)9:30~15:00  
会場: 都賀いきいきセンター 多目的室  
対象: 市内に住所を有する20歳以上の方

## 「健康フェスティバル ~骨密度測定会~」

日時: 9月29日(日)9:30~15:00  
対象: 市内に住所を有する20歳以上の方  
会場: 都賀いきいきセンター 教養娯楽室  
定員: 64名(事前予約制)  
受付: 9月1日(日)9:30~

## 「スポーツレクで遊ぼう!」

輪投げ・スカットボール・eスポーツで  
楽しもう♪予約不要で誰でも参加可!  
日時: 9月29日(日)9:30~15:00  
対象: 住所・年齢不問どなたでも  
会場: 都賀いきいきセンター 集会室  
受付: 不要

## 「ミニボディケアスクール」

理学療法士の体操DVDで健康づくり!

(理学療法士は同席しません)

日時: 10月~12月

第2・4土曜日

10:30~11:30

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  
で、10月~12月に当センターのボディ  
ケアスクールを受講していない方  
定員: 15名(先着予約制)

## 「都賀いきいきミニ体操」

体操DVDを使って、プログラムに合わせ  
て体操を楽しみましょう♪

日時: 令和6年10月~令和7年3月  
第2・4土曜日

13:15~14:15

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  
定員: 15名(先着予約制)

# 高齢者福祉講座募集開始！都賀いきいきセンター講座紹介

- ・からだをほぐす体操(第2・4月曜 9:30~)
- ・色えんぴつ画(第2・4木曜 9:30~)
- ・ヨガビリー(第1・3金曜 12:00~)

☆詳しくは市政だより9月号  
をご覧ください

## 健康室だより

### 夏の疲れにさようならストレッチ

#### ○ストレッチのいいところ

- ・血流を促進→冷房による冷え予防
- ・コリを改善→筋肉の緊張や硬さを和らげる
- ・日常の動作がスムーズに→関節の動く範囲が広がる、動作が円滑になる
- ・心がリラックス→深い呼吸でゆったりと



#### ○ストレッチをする時のポイント

- ・はずみをつけない→ゆっくり静かに
- ・呼吸を止めない→自然な呼吸を心掛けて
- ・伸ばす部位を意識する→周りの筋肉をリラックスさせて効果UP
- ・10秒から20秒伸ばす→自分のペースを守ることも大切



## 9月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
午前	○	×	○	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
午前	○	×	×	×	×	○	×
午後	○	○	○	○	○	○	×
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。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会  
**千葉市都賀いきいきセンター**  
 千葉市若葉区都賀4-20-1  
 (都賀コミュニティセンター内)  
 TEL 043-232-4771  
 FAX 043-232-4773

- 開館時間9:00~17:15 ※年中無休(年末年始を除く)
- ※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします
- ※駐車場は都賀コミュニティセンターと共用のため台数が限られています。

