

令和6年度

# さつきが丘いきいきセンターだより



まだまだ暑い日が続きますが家から一歩外に出るとなんだか気持ちも前向きになります。

## 【9月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

### 各種体操のご案内（9月の募集です。）

#### シニアリーダー体操

内容:シニアリーダーによる座位中心による健康体操です。

日時:第1・3(火)10:00~11:00(初回10月1日)

申込:9月5日(木)9:30~9月9日(月) ※抽選制



#### ミニ・ボディケアスクール

内容:理学療法士の体操を撮影したDVDを観ながらの自主体操です。

日時:第2・4(水)13:00~14:00(初回10月9日)

第2・4(木)13:00~14:00(初回10月10日)

申込:BCS10-12月コース落選・補欠の方 9月11日(水)9:30~9月13日(金) ※先着順  
それ以外の方 9月14日(土)9:30~9月18日(水) ※抽選制

#### 土日100歳体操

内容:DVDを観ながら行う座位中心の筋力アップ体操

日時:第1~4(土) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45(初回10月5日)

第1~4(日) 9:30~10:30(初回10月6日)

申込:9月20日(金)9:30~9月24日(火) ※抽選制



#### いきいき体操

内容:センター指導員による簡単なストレッチ、筋力アップ体操です。

日時:第1・3(木)10:00~11:00(初回10月17日)

申込:9月26日(木)9:30~9月30日(月) ※抽選制

## 【健康相談室だより】

厚生労働省では毎年9月の1ヶ月間を  
「健康増進普及月間」と定めています。

スローガンは 1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
最後にくすり~健康寿命の延伸です。

私達がすぐ出来る毎日プラス10分の運動

そしてプラス1皿の野菜をとり、健康寿命を伸ばしましょう。

ちなみに2022年の平均寿命は 男性 81.05才、女性 87.09才

まだまだ元気で長生きしましょう。



# 高齢者福祉講座 後期 (10~3月コース) 募集開始

9月1日号市政だよりにて、後期の高齢者福祉講座の募集について

掲載されています。当センターは以下の1講座となります。

**「色えんぴつ画」第2・4金曜日**

**12:00~14:00 定員16名**



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

※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	50-4652

\*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。