



都賀いきいきだより

社協が運営しています!!

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間作りを応援します!!

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



ホームページはこちら!!

ご案内

講演会

「いろいろなパズルで 脳トレ！」

さまざまなパズルを作り脳を活性化!

日時: 10月31日(木) 10:00~11:00

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
60歳以上の方

定員: 14名(先着予約制)

受付: 10月1日(火) 9:30~

短期講座

「歌って若返り講座」

音楽で脳の活性化・若返りを
目指しましょう♪

日時: 11月12日(火)、11月26日(火)

12月10日(火)、12月24日(火)

9:30~11:30

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

定員: 16名(予約制)

受付: 10月1日(火) 9:30~10月7日(月)

応募者多数の場合10月12日(土)

に公開抽選を行ないます

世代間交流

「スマートフォン講演会」

- ①はじめてのスマートフォン
- ②スマホの基本とLINE体験
- ③スマホの基本とキャッシュレス体験
- ④スマホの基本と防災

日時: ①11月13日(水)

②11月22日(金)

③11月27日(水)

④12月 4日(水)

10:00~12:00

会場: 都賀いきいきセンター 多目的室

対象: 年齢不問・どなたでも

定員: 各講演会16名(先着順)

受付: 10月1日(火) 9:30~

①~④複数受講可能です!

「都賀いきいき体操」

当センター職員と一緒に楽しく
体操・脳トレしましょう!

日時: 令和6年10月~令和7年3月

第1・3木曜日

13:00~14:00

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、当センターにて

「生きがい活動支援通所」、

「ボディケアスクール」、

「運動系の高齢者福祉講座」に

参加していない方

定員: 15名(予約制)

受付: 9月26日(木)~10月2日(水)

応募者多数の場合は10月8日(火)

9:30~公開抽選を行ないます。

健康相談室だより

骨密度を上げよう！！

骨の強化には「衝撃」がカギ！

軽いジャンプやかかと落とし等、垂直方向に衝撃が加わる運動がおすすめで、特に股関節の強化に良い！

☆かかと落とし…椅子の背や、壁等につかまってつま先立ちし、すたとんと床にかかとを落とす

30回を1セット 1日3セットを目安に行なう。

☆インターバル速歩も骨密度アップに効果的！

ややきつい、サッサカ歩き3分と、

ゆっくり歩き3分を1セット

1日5セットを目安に行なう。



70歳を越えると骨密度は年に約0.5%ずつ低下すると言われています。

しかし、運動を続けていれば低下を遅らせることができます。

骨を丈夫にして、健康寿命を延ばしましょう！

(参考 日経グッデイ)

10月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			×	×	×	×	○
午後			○	○	○	○	○
	6	7	8	9	10	11	12
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	13	14	15	16	17	18	19
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	20	21	22	23	24	25	26
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	27	28	29	30	31		
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。

