



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 ツイッター

講演会開催のお知らせ

「笑いヨガで心と身体を元気にしよう！」

【日時】：令和6年10月27日(日) 10:00~12:00

【場所】：大宮いきいきセンター 集会室

【参加費】：無料

【対象】：市内に住所を有する60歳以上の方

【定員】：15名(予約制)

【申込】：10月7日(月)9時30分より、事務室窓口で直接、又は
 お電話・FAXで受付けます。

○当日は上履き・飲み物を持参してお越し下さい。



大宮いきいき体操(後期)参加者募集



第2・4木曜日

10:00~11:00

初回10月24日(木)

・健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる簡単な体操を行っています。皆で楽しみながら身体を動かしてみませんか。

※詳しくは当センター窓口までお問い合わせ下さい。

ミニボディケアスクール参加者募集中

理学療法士監修のDVDを見ながら、一緒に自主体操をしませんか？

日時：10月3日(木)より

毎週木曜日 14:30~15:30

※ボディケアスクールを受講していない方

※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。



囲碁・将棋をしませんか



当センターでは、お部屋と道具は無料で貸出しています。気軽に囲碁・将棋を行う場所としてお使いになりませんか？裏面の「利用予定」に○のついているところは、お部屋の一般開放をしています。

ご希望の方は、当センター窓口までお問合せ下さい。皆様のご利用をお待ちしています。

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

健康相談室から

運動と食事で予防

○運動の習慣を身につけ、骨や筋肉を強くする食事をとることで、ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防できます。

◆運動でロコモ予防

運動で足腰を丈夫にし、転倒・骨折を防ぎましょう。
自宅で簡単にできる「ロコトレ」を紹介します。



○片脚立ち…バランス能力の向上、股関節周辺の筋肉が鍛えられる転倒予防のために机などつかまれるものの近くに立つ。片方の脚を床につかない程度に軽く上げ、その状態を保つ。

○スクワット…太ももの筋肉、お尻の筋肉、腹筋、背筋が鍛えられる。

※室内での転倒事故を防止するために、段差をわかりやすくする。足元を明るくする。手すりなどを利用する。転倒の原因となる物はとりのぞくなどを工夫しましょう。

◆食事でロコモ予防

できるだけ多くの食品群からとるようにしましょう。骨をつくるカルシウム、ビタミン、筋肉をつくるたんぱく質など、多くの食品群をとる人ほど、低栄養になりにくく、筋肉や骨が維持されることがわかっています。

【参考文献】きょうの健康より引用