



# 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

### 世代間交流

### 「あんしんスマートフォン講座」



- 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

※単一の受講や、複数の受講が  
出来ます!

1つからお気軽にご応募ください♪

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)



全日受付中

### 利用者交流

### 「都賀いきいきセンター 寄席」

毎年大人気! たくさん笑って  
元気になりましょう!

日時: 11月30日(土)

13:30~15:00

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

定員: 25名(先着予約制)

受付: 11月1日(金)9:30~

### 講演会

### 「やさしいチェアヨガ」

椅子に座ってできるヨガで健康づくり!

日時: 12月8日(日)

10:00~12:00

会場: 都賀いきいきセンター 集会室

対象: 市内に住所を有する

60歳以上の方

定員: 18名(先着予約制)

受付: 11月1日(金)9:30~

### 「ポイントケアルーム」で腰痛予防体操

理学療法士がオンラインで体操指導を行ないます。予約不要!

当日お気軽にご参加ください☆

日程: 令和6年

11月21日(木) 12月 6日(金)

11月26日(火) 12月10日(火)

11月27日(水) 12月11日(水)

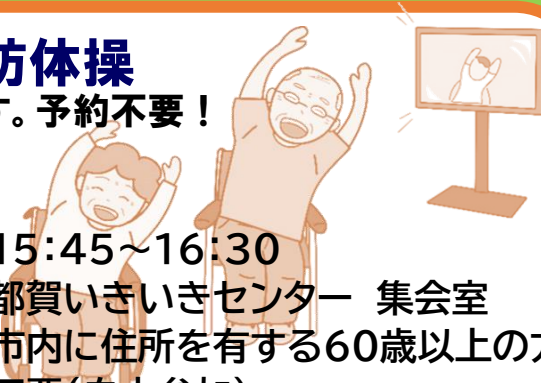
11月28日(木)

時間: 15:45~16:30

会場: 都賀いきいきセンター 集会室

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

受付: 不要(自由参加)



# 「健康フェスティバル～骨密度測定会～」

看護師・理学療法士の解説付きです！自分の健康をチェックしてみましょう！

日時: 令和6年12月8日(日)

会場: 都賀いきいきセンター 教養娯楽室

9:30~11:30、

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

13:00~15:00

定員: 64名(先着予約制)

受付: 11月1日(金) 9:30~

## 健康相談室だより

### 足のトラブル「巻き爪」



～爪が内側の巻き込んだ状態になり、歩く際に強い痛みを生じることがあります～

〈原因〉 ●間違った爪切り(深爪)

●指への過剰な力(外反母趾・合わない靴・内股歩き)

●指へ力がかからない(ペタペタ歩き)

〈予防〉 ○爪切り…刃先がまっすぐな爪切りがおすすめ

先端だけを白い部分1~2mm残る長さに切る

爪の形は「角の丸い四角形」

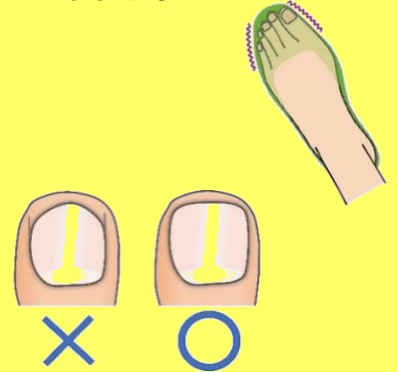
○靴選び…踵が固定されているもの

ひもや、バンドで調整できるもの

つま先に1cmほど余裕があるもの

○歩き方…背筋を伸ばし、かかとから着地し最後に親指で地面を蹴り出す

☆痛みが続く場合は、我慢せず皮膚科を受診して相談してみましょう



参考 NHK 今日の健康

## 11月 多目的室 一般開放予定表

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



午前=9:00~13:00

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。

