

大宮いきいきだより



11月号

<https://shafuku-chi.jp/>https://twitter.com/shafuku_chi

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

予告 ボディケアスクール1～3月コース 欠員募集

ボディケアスクールは、**理学療法士が行う運動教室**です。筋トレやストレッチ等の運動、日常動作等に対する理学療法士のアドバイスなどを通して、身体機能の維持・向上や日常生活能力の回復を目指します。

開催概要は下記のとおりです。また、11月下旬以降に1～3月コースの欠員募集を予定しています。

【期間】 1月～3月 【開催日】 毎週水曜日 (※第5週目は除く)

【時間】 9:30～11:30

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方。

生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他会場のボディケアスクールに参加していない方。

【優先順位】 ①新規の方、1年間同区内でボディケアスクールに当選していない方。

②直前のコース(10月コース)を受講していない方。

※直前の10月コースを受講した方も申込みは可。

【申込期間】 11月下旬以降に予定しています。詳細はお問い合わせ下さい。



「レクリエーション ポッチャ大会」

【内容】 地域の高齢者の仲間作りの支援として、大会を通して利用者同士が楽しく交流できる一助とします。

【日時】 令和6年11月30日(土) 9:30～12:00

【会場】 大宮小学校 体育館(当センターと隣接)

【定員】 32名(先着順)

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方(無料)

【申込期間】 11月4日(月) 9:30から受付開始。事務室窓口で直接、又は電話、FAXで受け付けます。

※詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。



健康チェック(骨密度測定会)開催のお知らせ

【内容】: 60歳以上の方を対象とした骨密度測定会を開催します
 この機会に、高齢者に多い骨粗鬆症の予防に関心をお持ち下さい!

【日時】: 令和6年11月3日(日) 午前の部 9:30～11:30
 午後の部 13:30～15:30

【場所】: 当センター集会室及び教養娯楽室

※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。



11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
9:30~11:30						×	○
12:00~14:00						×	○
14:30~16:30						×	○
日/時	3	4	5	6	7	8	9
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	10	11	12	13	14	15	16
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	○
14:30~16:30	×	○	○	×	×	×	○
日/時	17	18	19	20	21	22	23
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	24	25	26	27	28	29	30
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	○
14:30~16:30	×	○	○	×	×	○	○

健康相談室から

歩ける体を作りましょう（筋力維持）

○たんぱく質をとり、ビタミンCもとりましょう。

筋肉の主要な材料はたんぱく質です。たんぱく質が不足すると筋肉量は減少します。

たんぱく質の代謝を高めるためにはビタミンB6、ビタミンCなどを一緒にとると筋肉の材料としてうまく使われます。

○たんぱく質は肉からとるのがベスト。

牛肉…筋肉づくりにはベスト。赤身には良質なたんぱく質が豊富で、脂身は悪玉コレステロールを下げる油として知られています。

豚肉…たんぱく質の他にビタミンB1が豊富。ビタミンB1は疲労回復を促す。

鶏肉…ビタミンB6が豊富。たんぱく質の代謝には欠かせない。

○たんぱく質が筋肉に変わるためには必要な栄養。

ビタミンB6…鶏のササミ、ムネ肉、赤身魚

ビタミンC…かんきつ類、野菜

