

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!!



ホームページはこちら!!

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

「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)

9:30～11:30、
13:00～15:00

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

内容: 身長・体重測定、骨密度測定、
脳年齢測定

定員: 64名(先着予約制) 随時受付中

短期講座「世界のボードゲーム・カードゲームで脳トレ！」

ボードゲームで遊びながら楽しく脳トレしましょう♪

日時: 令和7年1月10日(金)、2月14日(金)、28日(金)、3月14日(金)

9:30～11:30

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方 定員: 12名(事前予約制)

会場: 都賀いきいきセンター 多目的室 受付: 12月1日(日)9:30～12月7日(土)

※(応募者多数の場合は12月12日(木)9時30分～公開抽選を行ないます。

また、同日の10時に当選された方の受付番号を館内に掲示、X(旧twitter)に掲載いたします。

電話でもお問い合わせを受け付けておりますので、いずれかの方法で必ずご確認ください。)

12/1～受付

「ミニボディケアスクール」

理学療法士の体操DVDで健康づくり!

(理学療法士は同席しません)

日時: 令和7年1月～3月

第2・4土曜日 10:30～11:30

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歳以上の方で、10月～12月に当センターのボディケアスクールを受講していない方

定員: 15名(先着予約制)

「ポイントケアルーム」で

膝痛予防体操

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☆

令和6年

12月6日(金)、12月11日(水)、

12月13日(金)

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)

健康相談室だより

食事でスキンケア

3食バランスの取れた食事が基本！加えて摂りたい栄養素を紹介します

○肌のバリア機能を守る**ビタミンD**

・多く含まれる食品…鮭、うなぎ蒲焼、ブリ、干しシイタケなど

○コラーゲンの生成に必要な**ビタミンC**

・多く含まれる食品…パプリカ、ブロッコリー、キウイ、イチゴ

○皮脂のバランスを整える**ビタミンB2、B6**

・多く含まれる食品…ビタミンB2=牛レバー、卵、納豆、牛乳
…ビタミンB6=マグロ、とりささみ、鮭

○酸素の活性化に欠かせない**亜鉛**

・多く含まれる食品…カキ、ホタテ、豚レバー、牛肩ロース(赤身)

○皮膚や粘膜を健康に保つ**ビタミンA**

・多く含まれる食品…うなぎ蒲焼、ニンジン、かぼちゃ、鶏レバー



12月 多目的室 一般開放予定表

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

