

令和6年度

さつきが丘いきいきセンターだより



年末年始は12/29（日）～1/3（金）の期間、休館とさせていただきます。1年間大変お世話になりました。皆さまにご利用いただき、職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。体調など崩されませんようご留意なされて、良いお年をお迎えください。

【12月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

1. 脳年齢測定週間

ロビーに設置した脳年齢計で、ご自由に測定いただけます。事前申し込み不要。目で数字を追い指でタッチしていきます。期間中何度測定しても無料です。

12月1日(日)～12月12日(木)各日9:30～16:30

2. 健康フェスティバル

身体測定・血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・看護師による健康相談・理学療法士による個別相談、あんしんケアセンターによる生活相談を実施します。素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングは避けてください。

日時:12月13日(金)9:30～15:30 先着90名

受付 12月1日(日)9:30より。先着順。

室内履きを
ご用意ください。



3. 弦楽三重奏 クリスマスコンサート

毎年恒例となった演奏団体チャオによるクリスマスコンサートを開催します。

日時:12月21日(土)13:30～14:30 先着40名

受付 12月8日(日)9:30より。先着順。

4. 世代間交流「ガラススタイルでクリスマスツリーの額飾りを作ろう」

壁に飾れる自分だけの素敵なクリスマスツリーを作りましょう。

定員:小学生10人、60歳以上の方10人

日時:12月22日(日)9:30～11:00 費用:1人500円

受付 12月1日(日)9:30より。先着順。

【健康相談室だより】

寒い季節に注意「かぜ」

冬にかぜをひきやすい理由は乾燥のためです。

①空気の乾燥

気温が低い冬は外気が乾燥しやすい。
また暖房器具によって室内の空気も乾燥しやすい。
そのためウイルスが生き残りやすい。

②鼻やのどの乾燥

鼻やのどが乾燥していると防御機能が低下し、
ウイルスが体内に侵入しやすくなる。

室内では加湿器などを使って適度な湿度を維持し、
外出時はマスクを着用してのどの乾燥を防ぎましょう。



●短期講座「座タップダンス健康法」(全4回)

座ったままで腹筋や太もも・足首など下半身全体の筋力をつけることができます。また、転倒予防や中高年のダイエットにもなりますし、なんと冷え性や認知症の予防にもなるようです。4回コースと短いのでこの機会にぜひ体験されてみてはいかがでしょうか。

実施日:1月30日、2月6、20日、3月6日(木)9:30~

定員:12名 応募者多数の場合は抽選となります。

申込:1月9日(木)9:30より受付開始。窓口または電話にて。



【12月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	日	×	○	○	○	○	○	16	月	×	○	○	×	×	×
2	月	×	○	○	×	×	×	17	火	×	○	○	×	○	○
3	火	×	○	○	×	○	○	18	水	×	○	○	×	×	×
4	水	×	○	○	×	×	×	19	木	×	×	○	×	×	×
5	木	×	×	○	×	×	×	20	金	×	○	○	○	×	×
6	金	×	○	○	○	×	×	21	土	×	×	×	×	×	×
7	土	×	○	○	×	○	○	22	日	×	○	○	×	○	○
8	日	×	○	○	○	×	×	23	月	×	○	○	×	×	×
9	月	×	○	○	×	×	×	24	火	×	○	○	×	×	×
10	火	×	○	○	×	×	×	25	水	×	×	×	○	○	○
11	水	×	×	×	○	○	○	26	木	×	○	○	×	×	×
12	木	×	~15:00	×	×	×	×	27	金	×	○	○	×	×	×
13	金	健康フェスティバル						28	土	×	○	○	×	×	×
14	土	×	○	○	×	○	○	29	日						
15	日	○	○	○	○	○	○	30	月						
								31	火						

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。