



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。



<https://shafuku-chi.jp/>



https://twitter.com/shafuku_chi

ホームページ ツイッター

講演会開催のお知らせ 「こころ・からだ元気アップ体操」

【日 時】：令和7年1月19日(日) 10:00~12:00

【場 所】：大宮いきいきセンター 集会室

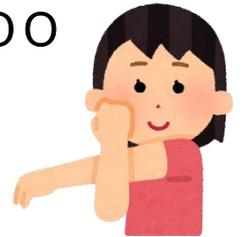
【参加費】：無 料

【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】：1月6日(月)9時30分より、事務室窓口で直接、又は
お電話・FAXで受け付けます。

○当日は上履き・飲み物を持参してお越し下さい。



北大宮台自治会館にて出張生きがい活動支援通所事業始めました！

【日 時】：毎週金曜日 10:00~12:00

【場 所】：北大宮台自治会館 1階 集会室

【参加費】：無 料

【対 象】：市内に住所を有する65歳以上の方
介護認定を受けていない方

【定 員】：15名(予約制)

【申 込】：大宮いきいきセンター窓口で直接、又はお電話・FAXで随時
受け付けます。

○上履き・飲み物を持参してお越し下さい。

一緒に体操やレク
リエーション、脳
トレなど楽しみま
せんか？

予告

前期生きがい活動支援通所事業・ボティケアスクール参加者募集

※ちば市政だより2月号掲載

【生きがい活動支援通所事業】(前期4月~9月)

- ・日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、介護が必要になることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

火~土のうち週1回(特定の曜日) 10:00~15:00 午前のみ午後のみ
の半日可

【ボティケアスクール】(4月~6月コースと7月~9月コースの2コース)

- ・ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の向上を図ります。

毎週水曜日(第5週目は除く) 9:30~11:30

1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
9:30~11:30	年末年始休館～1/3						○
12:00~14:00							○
14:30~16:30							○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	×	×	○
14:30~16:30	×	×	○	○	○	×	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	26	27	28	29	30	31	
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	

健康相談室から

防げ！ 認知症



○発症をくいとめる対策

- 軽度認知障害の段階で予防対策に取り組み、認知症に進行するのを防げる可能性があります。運動、知的活動、コミュニケーションなど。大切なのは、体を動かすことと頭を使うことです。

○自分でできる対策

- 適度な運動を続ける…無理にスポーツをする必要はなく、自分でできる範囲の運動をしましょう。
- 考える習慣をつける…パズルやゲーム、読書などで日頃から考える習慣をつけましょう。
- 創造的な趣味をもつ…得意なことや以前親しんだことがあるものがよいでしょう。
- 適度な緊張感でおしゃべりをする…同じ人とばかりではなく、適度な緊張感を持ち、おしゃべりを楽しみましょう。
- 新しいことにチャレンジする…新しい刺激があることが脳を活性化します。内容はなんでもよいでしょう。

※認知症対策は、陸上競技に例えるとマラソンです。自分にあった対策を長く続けていきましょう
【参考文献】きょうの健康より引用