



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

先着15名 「100歳まで元気に! 介護予防体操」

楽しく笑いながら介護予防!
日時:令和7年 3月4日(火)
12:00~14:00

会場:都賀いきいきセンター
教養娯楽室
対象:市内在住60歳以上の方
定員:15名(先着予約制)
受付:2月1日(土)9:30~

先着12名 「からだを整える ヨガビリー」

心と身体を引きしめて新しい私へ。
日時:令和7年 3月7日(金)
12:00~14:00

会場:都賀いきいきセンター
教養娯楽室
対象:市内在住60歳以上の方
定員:12名(先着予約制)
受付:2月1日(土)9:30~

生きがい活動報告

「みのり幼稚園クリスマス交流会」

近隣の「みのり幼稚園」を訪問し、園児の皆さんとクリスマス交流会を行ないました。園児の皆さんは歌やオペレッタ等の発表、生きがい活動の皆さんからは歌の発表、折り紙で作った駒のプレゼントを贈りました。最後には園児の皆さんから花道で見送られ、終始笑顔の素敵な交流会でした!



各曜日18名 前期4月~9月コース 参加募集 生きがい活動支援通所

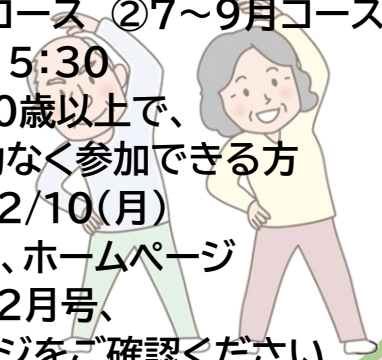
週1回の介護予防習慣を
始めましょう!

日時:火曜~土曜のいずれか選択
10時~15時(午前・午後のみも可)
対象:市内在住65歳以上で、
介護認定を受けていない方
申込:2/1(土)~2/10(月)
受付:往復はがき、ホームページ
詳細:市政だより2月号、
ホームページをご確認ください

各コース15名 前期コース参加募集 ボディケアスクール

週1回、3ヶ月の理学療法士による
運動教室!

日時:①4~6月コース ②7~9月コース
13:30~15:30
対象:市内在住60歳以上で、
職員の補助なく参加できる方
申込:2/1(土)~2/10(月)
受付:往復はがき、ホームページ
詳細:市政だより2月号、
ホームページをご確認ください



自由参加

「ポイントケアルーム」で全身筋トレ!

理学療法士のオンライン体操指導です。当日お気軽にご参加ください☆

日程: 令和7年 2月6、20日(木)
3月11、25日(火)

時間: 15:45~16:30
会場: 都賀いきいきセンター 集会室
対象: 市内在住60歳以上の方
受付: 不要(自由参加)



健康相談室だより

2月4日は 高齢者安全入浴の日です

ヒートショックに注意しましょう!

入浴前

脱衣所、浴室を温めて置く(リビングとの温度差5℃以内)

入浴前に水分補給(コップ1杯)

食事直後、早朝、深夜の入浴は避ける

体調が悪い時、睡眠不足のときの入浴は避ける

入浴中

浴槽に入る前かけ湯をし、ゆっくり入る(手足先から)

お湯の温度41℃以下、10分以内

急に立ち上がらず、ゆっくり出る

入浴後

水分補給をする



参考 健康長寿ネット など

2月 多目的室 一般開放予定表

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



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。

