



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

## 大宮フェスティバル開催について

# 2月23日(日) 9:30~15:00

当センターで活動されている皆様による『作品展示』や『学習発表』を行います。どなた様でもご覧頂けますので、皆様お誘い合わせの上、ご来館下さい。※上履きをご持参下さい。

## 市政だより2月1日号掲載 募集のお知らせ

【令和7年度生きがい活動支援通所事業】 前期4月~9月コース  
【令和7年度ボディケアスクール】 4月~6月コース、7月~9月コース

上記の募集要項が掲載されます。詳細は当センター窓口までお気軽にお問合せ下さい。

## 新規同好会会員募集のお知らせ

# 木彫 仏像づくり

4月からいきいきセンターに新しい同好会がスタートします。仏像づくりです。彫刻刀の一刀に込める思いが、「私だけの仏像」を掘り出します。それは、あなたにとってかけがえない存在になることでしょう。特別な味わいの時間がここにあります。

【活動日時】：第1・第3土曜日午前9：30~11：30

【会場】：大宮いきいきセンター 教養娯楽室

【費用】：活動費用なし。用具は1,000円台

詳細は当センター窓口までお問合せ下さい。

## 初心者大歓迎！！



2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
9:30~11:30							○
12:00~14:00							○
14:30~16:30							○
日/時	2	3	4	5	6	7	8
9:30~11:30	○	×	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	9	10	11	12	13	14	15
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	×	○	×	○
日/時	16	17	18	19	20	21	22
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	×	×	×	×	×
14:30~16:30	×	○	×	×	×	×	○
日/時	23	24	25	26	27	28	
9:30~11:30	×	○	×	×	×	×	
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	
14:30~16:30	×	○	○	×	○	×	

## 健康相談室から

### 冬に危険なヒートショック



○ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかった状態のことを言います。

○暖かい部屋から寒いトイレや浴室に移動すると身体が温度変化にさらされて、血圧が変化し失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞をおこし、入浴中の溺死や急死につながる可能性があります。特に冬場の入浴時はヒートショックがおりやすいので注意が必要です。

○症状 軽度 めまい・立ちくらみ、  
重度 呼吸困難・嘔吐・意識消失

○症状が出た場合はその場にゆっくりしゃがむか可能ならば横になりましょう。

○激しい胸の痛みや吐き気、頭痛など心筋梗塞や脳卒中が疑わしい症状が現れた場合はすぐに家族や救急に助けを求めましょう。

【参考文献】きょうの健康より引用