

令和6年度

# さつきが丘いきいきセンターだより



新しい年を迎え少し落ち着いた頃ですが、年間を通して寒さが一番激しい季節です。そんな中にも春の気配をほんの少し感じるような時期でもあります。ぜひセンターに小さな春をみつけにお越しください。

## 【2月の予定】

### ● ボディーケアスクール

日時 4月～6月コース・7月～9月コース 毎週月曜日 13:30～15:30

定員 22人

申込期間 2月1日(土)～2月10日(月) ※消印有効

申込方法 詳細は2月号市政だよりをご覧ください。

### ● 生きがい活動支援通所事業

日時 4月～9月 火曜日～土曜日 10:00～15:00

定員 各曜日15人

申込期間 2月1日(土)～2月10日(月) ※消印有効

申込方法 詳細は2月号市政だよりをご覧ください。



## 【健康相談だより】

### 「ヒートショック」

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神など突然死の原因になることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋の温度差が大きくなり体温調節しようと血管を広げたり縮めたり血圧が上下し、高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため注意が必要です。

浴室やトイレなど気温の低い部屋には、

- ・暖房器具をつける。
- ・水分をとる。
- ・熱すぎるお湯に浸からない。
- ・長湯をしすぎない。

などに気をつけましょう。



## 2. 講演会「第4回 歌声集会」

今年度最後(4回目)の歌声集会。ギターに合わせて  
懐かしい歌を楽しく歌ってストレスを発散しましょう。

日時:2月9日(日)13:30~15:00

受付:1月19日(日)9:30より受付開始。先着50名(予約制)。

定員いっぱいだったらごめんなさい。



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



※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。