

# 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!

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



ホームページはこちら!!

**先着  
15名**

講演会 参加募集

## 「歌って若返り教室」

歌で楽しく若返りを目指しましょう!

日時:令和7年 3月12日(水)

10:00~12:00

会場:都賀いきいきセンター  
多目的室

対象:市内在住60歳以上の方  
定員:15名(先着予約制)

受付:3月1日(土)9:30~

**先着  
10名**

## 「レーシングゲーム

## 体験会」

本格的な運転を楽しめます!

日時:令和7年 3月22日(土)

10:00~11:30

会場:都賀いきいきセンター  
多目的室

対象:市内在住60歳以上の方  
定員:10名(先着予約制)

受付:3月1日(土)9:30~

**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 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)



**先着  
18名**

短期講座 参加募集

## 心も身体も健やか

## 健康体操

日時:4/28、5/12、26、6/9の  
月曜日

9:30~11:30

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:3/1(土)9:30~

先着予約制



**先着  
15名**

4月~6月コース参加募集

## ミニボディケアスクール

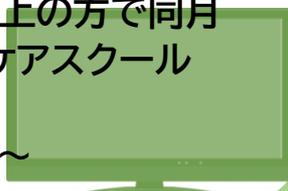
理学療法士のDVD体操教室!

日時:第2・4土曜日

10:30~11:30

対象:市内在住60歳以上の方で同月  
に当センターのボディケアスクール  
を受けていない方

受付:3/10(月)9:30~



**先着  
15名**

前期4月~9月コース

参加募集

## 都賀いきいきミニ体操

体操動画で無理なく運動習慣!

日時:第2・4土曜日

13:15~14:15

対象:市内在住60歳以上の方

受付:3/10(月)9:30~



# 高齢者福祉講座募集開始！都賀いきいきセンター講座紹介

- ・オカリナ(第2・4火曜 14:30～)
- ・色えんぴつ画(前期)(第2・4木曜 9:30～)
- ・ヨガビリー(前期)(第1・3金曜 12:00～)

☆詳しくは市政だより3月号  
をご覧ください

## 健康相談室だより

花粉に負けない！！  
食事で負けない朝に優しい食べ方のコツ

### よく噛んで食べる

唾液の分泌が促進。胃腸での消化吸収を助けます。  
またしっかり噛むと免疫活性物質をより多く吸収できます。

### 冷たい食べ物は控える

朝の動きが低下して下痢や腹痛の原因に。消化酵素が最も効率よく働ける温度は約37℃です。(湯冷ましがおすすめ)

### 腹八分目を心がける

食べすぎると胃腸がマヒし、回復するまでに3から4日かかります。  
肥満の最大の原因。腹八分目程度に抑えましょう。

### いろいろなものを食べる

偏食すると栄養バランスが崩れるだけではなく、腸内環境が悪くなります。特に肉食ばかりだと野菜不足となり、善玉菌が蹴り、悪玉菌が増えてしまいます。免疫力を高めましょう。



## 3月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							○
午後							○
	2	3	4	5	6	7	8
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	9	10	11	12	13	14	15
午前	○	×	○	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22
午前	○	×	×	○	×	○	×
午後	○	○	○	○	○	○	○
	23	24	25	26	27	28	29
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	30	31					
午前	○	○					
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

