



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

## 令和7年度 高齢者福祉講座受講者募集

市政だより3月1日号掲載⇒応募期間 3/1(土)~3/10(月)

●からだをほぐす体操 第1・3日曜日 9:30~11:30  
→体操を通して、心と身体をリフレッシュします。

●ヨガビリー 第1・3月曜日 14:30~16:30  
→生活の質の向上、健康寿命を伸ばす事を目的としたヨガプログラム。

●ころ・からだ元気アップ体操(前期) 第2・4月曜日 14:30~16:30  
→転びにくい体、疲れにくい体作りを目指し、機能向上に繋がります。

上記の募集要項が掲載されます。

市政だよりをまずご覧いただき、ご不明な点は当センター窓口までお問合せ下さい。

## 講演会開催のお知らせ「からだをほぐす体操」

【日 時】: **令和7年3月16日(日) 10:00~12:00**  
**令和7年3月30日(日) 10:00~12:00**

【場 所】: 大宮いきいきセンター 集会室

【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】: 3月3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。

2回コース。2日間の申し込みでも1日だけでも大丈夫です。

○当日は上履き・飲み物を持参してお越し下さい。

## 新規同好会会員募集のお知らせ 初心者大歓迎! 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のない存在になることなのでしょう。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。



3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	29
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	×	○	×	○
日/時	30	31					
9:30~11:30	○	○					
12:00~14:00	×	○					
14:30~16:30	×	○					

## 健康相談室から

## 降圧薬



○質問1. 血圧を急に下げすぎると良くないという話を聞きますが？

回答…以前は短時間で血圧を下げる強い薬がよく使われましたが、今はゆっくりと血圧を下げる薬が主流です。その理由として短時間に血圧を下げると反射的に交感神経が興奮し逆に心筋梗塞の発症率が高まる事が判明したのです。日本で一番多く使われている降圧薬はカルシウム拮抗薬と呼ばれるものですが、現在は長時間作用型のものが中心に変わってきました。

○質問2. 1日1回の降圧薬はいつ飲んででもよいのでしょうか？

回答…1日1回の場合は普通、朝飲むよう指示されると思いますが、今日は朝、明日は昼というように変えずに毎日できるだけ決まった時間に服用しましょう。1日1回服用する薬は作用が24時間持続しますが、飲む時間が一定してなければ作用が切れたり重なったりといったことが起こる場合があります。朝飲み忘れた場合は気がついた時点で必ずその日のうちに飲みましょう。

【参考文献】持田製薬パンフレットより引用