



# 都賀いきいきだより

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  
10名**

講演会 参加募集

## 「健康テレビゲーム 体験会」

今話題のテレビゲーム!

初心者大歓迎です♪

気軽に楽しく脳トレしましょう!

日時:令和7年 4月29日(火)

10:00~12:00

対象:市内在住60歳以上の方

受付:4月1日(火)

9:30~

(先着予約制)



**先着  
30名**

利用者交流支援

参加募集

## 「新緑の風コンサート」

ギター・ウクレレ・尺八の音色を楽しみましょう♪

日時:令和7年 5月3日(土)

10:30~12:00

対象:市内在住60歳以上の方

受付:4月10日(木)9:30~

(先着予約制)



**自由参加**

## ちょこっと介護予防体操 「ポイントケアルーム」

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 4月9、16、23日の

水曜日

時間:15:45~16:30

対象:市内在住60歳以上の方



**先着  
15名**

短期講座 参加募集

## 「歌声届けるコーラス」

皆で歌う感動、楽しみを感じましょう!

日時:令和7年5月7、21日、

6月4、18日の水曜日

9:30~11:30

対象:市内在住60歳以上の方

定員:15名(先着予約制)

受付:4月10日(木)9:30~



## 自由参加 ゴールデンウィーク 特別介護予防企画!

途中入室、退室OK! 当日お気軽に立ち寄って、無理なく体操や脳活性をしましょう♪

**ミニ体操広場**(動画上映)

5月3日(土)13:00~14:00

5月4日(日)13:00~14:00

5月6日(火)13:00~14:00

**脳トレ広場**(クロスワード・数独等)

5月4日(日)10:00~12:00

5月5日(月)12:00~14:00

5月6日(火)10:00~12:00

# 同好会 会員募集中！

都賀いきいきセンターでは**体操系**、**運動系**(卓球・歩き方)、**舞踊系**(フラダンス)、**学習系**(パソコン)、**趣味系**(折り紙・水彩画・フラワーアレンジメント等)・**脳トレ系**、**学習系**(英会話)と、様々な同好会が活動しています。  
同好会一覧は千葉市社協ホームページにも記載されています。  
気になる同好会がある、趣味活動してみたい等の相談や詳細を知りたい方はセンターまでお問合せください。



## 健康相談室だより～带状疱疹について～

带状疱疹は水ぼうそう・带状疱疹ウィルスが原因で起こります。初めて感染した時は水ぼうそうとして発症し、治った後もウィルスは生涯にわたって神経節に潜伏します。そして、過労やストレス、加齢によって免疫力が低下するとウィルスが再活性化し、強い痛みを伴う帯状の発疹が現れます。80歳までに3人に1人は発症すると言われ、皮膚症状が治った後も長期間痛みが残ってしまう「带状疱疹後神経痛」になる事があります。身体の片側にズキズキ・ピリピリした痛みや発疹が現れ、頭部や顔面に出ることもあります。(感じ方に個人差あり) 予防は体調管理(ストレスや疲労をためない)に気をつけ、早期発見、早期治療(皮膚科受診)をします。  
令和7年4月1日から带状疱疹ワクチンが定期接種となります。  
千葉市での開始時期や助成金等の詳細については決まり次第市からお知らせがあります。



(www.city.chiba.jp)

### 4月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			×	○	×	×	○
午後			○	○	○	○	○
	6	7	8	9	10	11	12
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	13	14	15	16	17	18	19
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	20	21	22	23	24	25	26
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	27	28	29	30			
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  
※上履きのご持参をお願いいたします。

