

令和7年度

さつきが丘いきいきセンター便り



新年度の始まりです。今年度も地域の皆さまに愛される施設を目指して職員一同精進して参ります。ご来館をお待ちしております。

【今後の予定】

●短期講座「歌っていきいきヘルスケア」4回コース

音程やリズム、歌詞を読むことで脳の活性化や歌うことでストレス発散、また口腔機能の維持にもつながります。

開催日:4/15、5/20、6/3、17 (全4回)

第1・3(火) 14:30~16:30

受付:3/18(火)9:30~4/7(月) 窓口または電話にて。

※応募多数の場合4月8日(火)抽選



●短期講座「ペン習字」4回コース

手を動かし、頭を使うことが脳の活性化につながります。字を書く習慣を身につけ物忘れや認知症を予防しましょう。

開催日:4/20、5/4、18、6/1 (全4回)

第1・3(日) 12:00~14:00

募集:3/23(日)9:30~4/12(土) 窓口または電話にて。

※応募多数の場合4月13日(日)抽選



【健康相談室だより】

元気にフレイル対策をしましょう。

フレイルとは、病気ではないものの、体力や活力が低下した状態で健康な状態と要介護の状態の中間の状態のこと!!

フレイルにならないために!!

1. 身体活動(運動習慣、歩く)
ヨガ、筋トレ、BCS、ミニBCS、100歳体操など
2. 文化活動(趣味やサークル)
生きがい活動、パソコン、囲碁将棋、ゲームなど
3. 社会活動(ボランティア、地域活動)



当センターでもいろいろ行っています。

人とのつながりが大切です。空席のある所へどうぞ。

【事業のご案内】

○平日いきいき100歳体操

アメリカ国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に開発した重りを使った筋力運動の体操です。

月～金の夕方16時よりDVDを観ながら40分間、自主的に行います。予約不要ですのでご都合の良い時に気軽にお越しください。



筋力がつくと体が軽くない動くことが楽になるよ！

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

※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。