

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

10名

短期講座 参加募集

「健康テレビゲーム 入門講座」

今話題のテレビゲーム!
初めての方でも丁寧に指導します!
気軽に楽しく脳トレしましょう!

日時:令和7年6月6、20日、
7月4、18日の
金曜日9:30~11:30

対象:市内在住60歳以上の方
受付:5月1日(木)9:30~



先着

30名

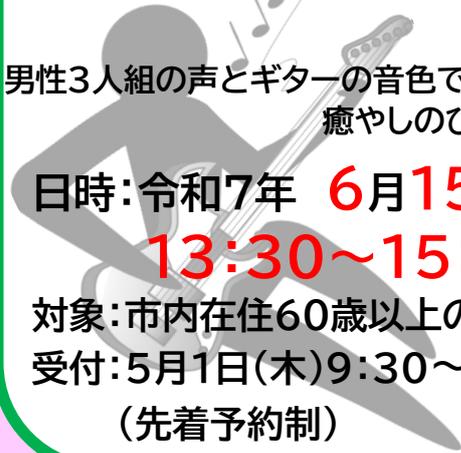
利用者交流支援
参加募集

「懐かしのフォークソング LIVE」

男性3人組の声とギターの音色で
癒やしのひとときを...

日時:令和7年 6月15日(日)
13:30~15:00

対象:市内在住60歳以上の方
受付:5月1日(木)9:30~
(先着予約制)



先着

64名

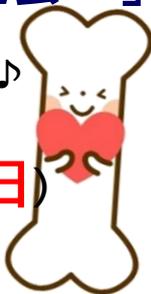
「健康フェスティバル ~骨密度測定会~」

看護師・理学療法士の解説付で安心♪
お気軽に健康チェックしましょう!

日時:令和7年 6月8日(日)
※9:30~15:00

① 9:30~10:00	⑤ 13:00~13:30
② 10:00~10:30	⑥ 13:30~14:00
③ 10:30~11:00	⑦ 14:00~14:30
④ 11:00~11:30	⑧ 14:30~15:00

対象:市内在住60歳以上の方
※定員:①~⑧の時間帯 各8名
受付:5月1日(木)9:30~
(先着予約制)



自由参加

介護予防でストレッチ!

「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 5月8、15、22日の
木曜日

時間:15:45~16:30

対象:市内在住60歳以上の方
受付:不要(自由参加)



☆フェスティバル内容☆
身長・体重測定その他、骨密度測定、脳年齢測定、看護師・理学療法士の解説を行いません。健康についての相談も受け付けております。



都賀いきいきセンター主催の教室に参加してちばシティポイントが貯まります！

ちばシティポイントとは…

ボランティア関連活動や健康維持・増進活動などを行った方に対して、地域ポイント「ちばシティポイント」を付与する制度です。貯まったちばシティポイントは、WAONポイントや千葉市ならではの特典などに交換できます。

(対象事業)

高齢者福祉講座・講演会・生きがい活動支援通所事業・ボディケアスクール・ミニボディケアスクール・ポイントケアルーム・理学療法士個別相談・都賀いきいき体操・

都賀いきいきミニ体操など
都賀いきいきセンターの事業に参加して

健康増進&お得にポイントをゲットしよう！

詳しく知りたいかたは窓口までお問合せ下さい。



健康相談室だより～5月の熱中症を防ごう～

5月に起こる熱中症のほとんどの原因は寒暖差に身体が慣れていないことです。

【対策】

1. 「運動」(30分程度のウォーキング)や、「入浴」で汗をかく
2. こまめな「水分補給」
3. 「天気予報」をチェックする
4. 「衣服調節」脱ぎ着しやすい服装
5. 「帽子着用」日差しを避ける

【その他】

- ・暑い日は頑張り過ぎない
- ・旬のものを食べる(山菜・春キャベツ・新玉ねぎなど)
- ・涼しく暮らす準備をする(エアコン・扇風機・夏服をいつでも使えるようにしておく)



参考 日本気象協会熱中症ゼロへ

5月 多目的室 一般開放予定表

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

