



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

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

**先着
64名**

ただいま受付中！ 「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**

☆フェスティバル内容☆

身長・体重測定その他、**骨密度・脳年齢・血圧測定**、**看護師・理学療法士の解説**を行ないます。健康についての相談も受け付けております。



対象:市内在住60歳以上の方
※定員:①～⑧の時間帯 各8名
随時受付中(先着予約制)

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

**先着
18名**

短期講座 参加募集

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

「いつまでも元気に！ 健康体操」

楽しく運動を行ない、心と身体の健康づくりを
していきましょう♪
日時:令和7年

**7月14、28日、
8月25日、
9月8日の
月曜日9:30～11:30**

対象:市内在住60歳以上の方
受付:6月9日(月)9:30～



**先着
15名**

理学療法士の
DVD自主体操

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

「ミニボディケアスクール」

理学療法士監修のDVD動画を見ながらの
介護予防体操です！

日時:令和7年 **7月～9月の
3ヶ月 計6回**

**第2・4 木曜日
14:30～15:30**

対象:市内在住60歳以上の方で、
当センターのボディケアスクール
7月コースを受講していない方
受付:6月9日(月)9:30～



自由参加 「ポイントケアルーム」で、すっきりストレッチ！

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 **6月10、24日の火曜日 15:45～16:30**

対象:市内在住60歳以上の方
受付:不要(自由参加)

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業



健康相談室だより～歯科でのプロフェッショナルケアのメリット～
3～6ヶ月に1度は歯科医師や歯科衛生士によるプロのケアを受けましょう

・トラブルの早期発見

かかりつけの歯科医師を持つことをおすすめします。

・セルフケアで落としきれない汚れの除去

自分では落としきれないプラークや、プラークがミネラルを吸着して石のようになった歯石を専用の器具で除去してくれます。

歯石はセルフケアでは取り除けません。

・セルフケア指導とアドバイス

正しい歯磨きの方法、歯並びに合わせた磨き方を指導してくれます。

その人に合った歯ブラシの選び方などもアドバイス。

歯ブラシやフロスの使い方なども教えてくれます。

☆デンタルグッズを上手に活用

・歯ブラシは自分が使いやすいものを選ぶ。

・目的に合った薬用成分配合の歯磨き粉を。

・歯と歯の間は歯間ブラシやフロスで。



6月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	8	9	10	11	12	13	14
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	×	○	○	○	○
	15	16	17	18	19	20	21
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	13:00～○	13:00～○	○	○	○
	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	29	30					
午前	○	○					
午後	○	○					

○=利用可、×=利用不可 ※6/17(火)、18(水)は13時まで利用不可となります。
※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

