



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

20名

世代間交流 参加募集

「わくわくマジックショー」

多世代の方と交流しながら楽しくマジックを楽しみましょう！参加者のマジック体験もあります♪

日時：令和7年

7月30日 水曜日

13:30～14:45

対象：市内在住60歳以上の方
及び児童（保護者同伴可）

定員：60歳以上の方10名、児童10名
（ただし若干の増減あり）

受付：7月1日（火）9:30～

（先着予約制）



先着

15名

講演会 参加募集

「理学療法士の 転倒予防体操」

100歳まで元気に歩くための介護予防体操
を行ないましょう！

日時：令和7年

7月31日 木曜日

14:00～15:30

対象：市内在住60歳以上の方

持物：飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル

受付：7月1日（火）9:30～

（先着予約制）



ちばシティポイント
付与対象事業

自由参加

「ポイントケアルームで 腰痛・股関節痛予防体操」

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 7月2、9日の

水曜日 15:45～16:30

対象：市内在住60歳以上の方

受付：不要（自由参加）



ちばシティポイント
付与対象事業



予告

講演会 参加募集

「こころからだ 元気アップ体操」

楽しく体操をおこない、心身共に健康な
身体作りをしましょう！

日時：令和7年

8月15日 金曜日

9:30～11:30

対象：市内在住60歳以上の方

受付：8月1日（金）9:30～

（先着予約制）



ちばシティポイント
付与対象事業

健康相談室だより～高齢者の熱中症対策～

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも注意が必要です。体内の水分量が減少していても、のどが渴きを感じにくく、渴きを感じた時は脱水が始まっていることが多いです。

《対策》

- ①気温・室温・温度を測って知ろう
- ②冷房、除湿、扇風機等利用して室内を涼しくしよう
(室温約28℃以下、湿度50～60%に)
- ③水分は時間を決めてしっかり摂ろう
- ④お風呂や寝る前にも注意しよう
入浴後に水分補給。枕元に飲料を。
- ⑤外出時には十分配慮を。
衣服、水分、保冷剤他

※水分摂取量は多くの方で不足気味です。

日常的に飲んでいる水分にコップ2杯分を足して飲めば
必要1日分量を確保できるでしょう。



(参考)厚生労働省ホームページ

7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			13:00～○	○	13:00～○	○	○
	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	○	○	13:00～○	○	13:00～○	○	○
	27	28	29	30	31		
午前	○	×	○	×	○		
午後	○	○	○	13:00～○	○		

○＝利用可、×＝利用不可

※7/1(火)、3(木)、7/22(火)、24(木)、7/30(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

※上履きのご持参をお願いいたします。

