



大宮いきいきだより 7月号



大宮いきいきセンターは、60歳以上の方々の健康増進や教養の向上、レクリエーションなどの機会を総合的に提供することを目的として設置された千葉市の施設です。



同好会活動をはじめてみませんか？



大宮いきいきセンターでは、同好会さんへお部屋貸しをしています。お仲間との楽しい時間をぜひ大宮いきいきセンターでお過ごしてください。新しい会の立ち上げをお考えの方いらっしゃいましたら是非お声掛けください。

☆活動中の同好会☆ (HP掲載可能な同好会さんです。他にも活動中。詳しくは館内掲示をご覧ください！)

やさしいヨガ	第2・第4 月曜日	楽しくゆっくりと身体・呼吸・心を整えるヨガの時間。
パソコンキサラギ	第2・第4 火曜日	ワード、エクセル、インターネットを仲間と学びましょう。
脳キラリン同好会	第2 水曜日	面白く楽しい充実感いっぱいの時間を過ごしましょう。
にこにこクラブ	第2・第4 土曜日	転びにくい体づくりを目指す、主に座って行う体操です。

活動報告

大宮台保育所の子どもたちとの交流会



「おばあちゃん♡」と駆け寄ってくるかわいい子どもたち♡昔遊びを一緒にしました。「またきてね！」とお誘いいただきました♪

「豆乳プリンと抹茶わらび餅の黒蜜あんみつ」作り



プリンもわらび餅も黒蜜も全部手作り！グループで力を合わせて作ったあんみつはとってもおいしかったですね！

今後の開催予定 他にも募集しています！掲示やスタッフにお気軽にお声掛けください！

講演会 長寿の秘訣は食事から ～献立ゲーム～

ゲームをしながら 1日に必要な栄養バランスや、カードを使ったワークで、楽しみながらふだんの食事の栄養バランスの偏りなどに気づくことができます。

■開催日時 7月28日(月) 10:00~12:00



■定員 15名

■申し込み 7月1日(火)より事前申し込み 定員になり次第受付終了

講演会 わたしと家族の 「そうぞく」について

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」、ライフ&エンディング」について考える講座です。「最終糖化物質測定会」も開催♪

■開催日時 8月4日(月) 10:00~12:00



■定員 15名

■申し込み 7月1日(火)より事前申し込み 定員になり次第受付終了



短期講座 やってみよう！ 「健康テレビゲーム」

脳トレやスポーツにチャレンジ♪

■開催日時 7月10日、24日、8月14日、28日 (各木曜日) 全4回 11:00~12:30

■定員 12名

■申し込み 7月1日(火)より事前申し込み 定員になり次第受付終了



暑さが増す今日この頃、皆様いかがお過ごしですか？夏期休止の活動も多いかと思いますが、いつでも「ほっと一息」しにいらっしゃってくださいね！スタッフ一同心よりおまちしております。

7月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日時	予定は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。		1	2	3	4	5
9:30~11:30			○	×	×	○	×
12:00~14:00			○	○	○	○	○
14:30~16:30			○	○	○	○	○
日/時	6	7	8	9	10	11	12
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	13	14	15	16	17	18	19
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	×
12:00~14:00	×	○	×	×	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	20	21	22	23	24	25	26
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	×
12:00~14:00	×	○	×	○	×	○	×
14:30~16:30	○	○	×	○	○	○	○
日/時	27	28	29	30	31		
9:30~11:30	○	×	○	○	○		
12:00~14:00	×	○	○	○	○		
14:30~16:30	○	○	○	○	○		

貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。

趣味活動（編み物やパッチワークなど）や会合など少人数でもご利用いただけます。

健康相談室より

丈夫な骨で人生楽しく！



骨粗しょう症とサルコペニアとの合併で、転倒のリスクが高まります。骨だけではなく筋肉も鍛えて予防しましょう。

ウォーキングで骨粗しょう症を防ごう

注意点

- 必要に応じて杖や歩行車を使う
- 足元に注意して歩く
- 早足にならないようにする
- サンダルやかかとが高い靴を避ける

転倒予防のトレーニングも行おう

バランス力を鍛える

片脚立ち

手を軽く机などに添え、背すじを伸ばして立つ。片方の足を床につかないくらいの高さに上げ、一分間保つ



左右交互に一日3回ずつ行う。

下半身の筋力を鍛える

スクワット

いすに浅く腰かけて背すじを伸ばす。両手を机につき、座った状態からゆっくり立ち上がった後、ゆっくり座る。慣れてきたら座らないで立ち上がる



5~6回を一セットとして、一日3セット行う。

※いすや机は安定したものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行いましょう。
NHKきょうの健康より引用

千葉市大宮いきいきセンター

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

(千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内)
正面校舎の裏側です。



ホームページ