



大宮いきいきだより 6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。

♪大宮いきいきセンターでどんなことができるの？

「大宮いきいきセンターってどんなところ？」「まだ行ったことがない！」「ちょっと入りにくいな」と感じている方はいませんか？大宮小学校の中にあるアットホームなセンターです。

沢山事業がありますが、今回はその中からお勧め4点お伝えします。

お気軽にお越しください。スタッフ一同心よりお待ちしております。



出張もできます

骨密度・血管年齢などの測定会、看護師による相談会、介護予防指導士の体操教室、健康テレビゲームなど。

いきいきセンターに行きたいけどちょっと遠いなという団体さん、活動にワンポイント入りたいなどあればご相談ください！



集いの場所として

市内在住の60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。予約がなくても、ふらっと立ち寄りもOK！一人でゆっくりお過ごしいただくのも、お仲間との楽しい時間にご利用でも大歓迎！

麻雀、卓球、ボッチャ等貸し出しもできます。



イベントや講習会

地域の皆様の健康増進や生活に役立つ情報をお届けしています。

イベントや講習会にぜひお越しください！



看護師に相談できます

お体のことで相談があればお気軽にどうぞ！



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！



健康フェスティバル



血管年齢、骨密度測定などを行い、その結果をもとに看護師から説明やアドバイスなどを受けることができます。理学療法士の体操レッスン、楽しい脳トレク（午前）もあります。

- 開催日 6月29日（日）
- 募集時間 午前の部 9：30～12：00
午後の部 13：30～15：00
- 募集人数 午前午後各15人
- 申込方法 6月1日より事前申し込み
定員になり次第受付終了



ボッチャ交流会



日頃、大宮いきいきセンターをご利用くださる方や、地域の方との交流をしましょう！初めての方も大歓迎！この機会に大宮いきいきセンターへ遊びにきてください！

- 開催日 6月30日（月）
- 開催時間 9：30～12：00
- 募集人数 24名
- 申込方法 6月1日より事前申し込み
定員になり次第受付終了

6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	1	2	3	4	5	6	7
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	×	×	×	○	○	○	○
14:30~16:30	○	×	×	○	○	×	○
日/時	8	9	10	11	12	13	14
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	×	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	15	16	17	18	19	20	21
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	×	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	×
日/時	22	23	24	25	26	27	28
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	×	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	×	○	○	×	○
日/時	29	30					
9:30~11:30	×	×		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。			
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

脂質異常症⇔高脂血症



- 血液中の①中性脂肪値 上昇
 ②LDLコレステロール値 上昇
 ③HDLコレステロール値 低下

脂質異常症→動脈硬化につながります。

動脈硬化が進むと①血液中のコレステロールが血管の内部に侵入

②血管壁に溜まってかたまりを形成します。

③かたまりが壊れ血栓ができ血液の通り道をふさいでしまいます。



改善するには・・・生活習慣・食事・運動

！注意！①糖度の高い果物の食べ過ぎに気をつけましょう。

※スムージーは果糖が吸収されやすいため注意。

②小魚やチーズのとりすぎに気をつけましょう。



自分の体は自分で守りましょう。

長寿に向けて頑張りましょう！

もっと詳しく聞きたい方は看護師まで！

参考文献 持田製菓パンフレット参照

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