



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

16名

講演会 参加募集



ちばシティポイント
付与対象事業

「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

持物: 飲み物・ヨガマットもしくはバスタオル

受付: 8月1日(金)9:30~



先着

16名

講演会 参加募集



ちばシティポイント
付与対象事業

「我が家の防災対策」

備えあれば憂いなし！

皆で広げよう、高めよう防災の力！

日時: 令和7年9月9日 火曜日

10:00~11:00

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)



先着

16名

講演会 参加募集



ちばシティポイント
付与対象事業

「睡眠と健康の知恵袋」

暮らしに役立つ眠りと健康の意外な関係をご
紹介します

日時: 令和7年

9月12日 金曜日

10:00~11:30

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)



先着

16名

短期講座 参加募集



ちばシティポイント
付与対象事業

「スマートフォン初級講座」

スマホの基本の操作からカメラの使い方など
楽しく学びましょう！

日時: 令和7年

9月5、19日

10月3、17日の金曜日

9:30~11:30

対象: 市内在住60歳以上の方

持物: スマホ・筆記用具・初回300円

受付: 8月1日(金)9:30~(先着予約制)



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 8月14、28日の木曜日 15:45~16:30

対象: 市内在住60歳以上の方



ちばシティポイント
付与対象事業



各曜日 週1回の介護予防習慣を始めましょう

18名 生きがい活動支援通所

後期10月～3月コース

日時:火曜～土曜のいずれか選択

10時～15時(午前・午後のみ可)

対象:市内在住65歳以上で、
介護認定を受けていない方



申込:8/1(金)～8/12(火)

ちばシティポイント

受付:往復はがき、ホームページ

付与対象事業

各コース

15名

週1回、3ヶ月の理学療法士による
運動教室！

ボディケアスクール

日時:10～12月または1～3月の水曜日

13:30～15:30(全12回)

対象:市内在住60歳以上で、
職員の補助なく参加できる方



申込:8/1(金)～8/12(火)

ちばシティポイント

受付:往復はがき、ホームページ

付与対象事業

詳細は市政だより 8月号、千葉市社会福祉協議会ホームページをご確認ください

健康室だより ～もしかして軽い熱中症！？ 初期症状を知って早めの対策を！～

- ・立ちくらみ、軽いめまい、足がつる
- ・なんとなく体が重い、だるい
- ・頭がぼーっとする、頭痛がする
- ・集中力が続かない
- ・汗のかき方がおかしい(まったく出ないor以上に出る)
- ・食欲がない

これらは熱中症の初期によくみられる症状です。

1つでも当てはまる時は体の水分バランスや体温調節の異常が起きている可能性があります。

こまめに水分を摂りましょう。塩分ミネラルも忘れずに！



8月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						○	○
午後						○	○
	3	4	5	6	7	8	9
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	13:00～○	○	○
	10	11	12	13	14	15	16
午前	○	×	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	24	25	26	27	28	29	30
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	31						
午前	○						
午後	○						



○＝利用可、×＝利用不可

※8/7(木)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

