



# 大宮いきいきだより 8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。

## 8月募集事業のお知らせ

※ちば市政だより8月号掲載

申込：8月1日（金）～12日（火） 往復ハガキ・電子申請で申込。

※「生きがい活動」「ボディケアスクール」の併用利用はできません。

詳細は市政だよりをご覧ください。沢山のご応募お待ちしております。

### 【生きがい活動支援通所事業】（後期10月～来年3月）

・日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、介護が必要になることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

火～土のうち週1回（特定の曜日） 10：00～15：00（午前のみ午後のみ半日利用可）

### 【ボディケアスクール】（10月～12月コースと来年1月～3月コースの2コース）

・ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の向上を図ります。

毎週水曜日（第5週目は除く） 9：30～11：30



### 講演会 いきいき美容教室

香りとハンドケアを通し、心・脳・身体・口腔に働きかけ、毎日をいきいきと、ご自身の魅力も高める健康美容の教室です。唾液腺を刺激するスキンケア法や、簡単に続けられるメイク法などを学びます。男性も大歓迎♪

■開催日時 8月25日（月）  
10：00～12：00

■定員 15名

■申し込み 8月1日（金）より事前申し込み  
定員になり次第受付終了



### 楽しく学ぼう！スマホ講座



選べる4コース（複数回参加可能）。初めて触るかたも、既に持っている方にもおすすめです！楽しく学びましょう♪

■開催日時 各回10：00～12：00

①9月 1日（月）「初めてのスマホ体験」

②9月 8日（月）「LINE体験」

③9月22日（月）「キャッシュレス体験」

④9月29日（月）「スマホの基本と防災」

■定員 15名

■申し込み 8月1日（金）より事前申し込み  
定員になり次第受付終了

### 短期講座 「気功とリズム体操」

■開催日時 8月26日、9月9日、23日、10月14日  
各火曜日（全4回） 12：00～14：00

■定員 12名

■申し込み 8月1日（金）より  
事前申し込み  
定員になり次第受付終了



気功で心とからだの調和をはかり、リズム体操で気持ちよくからだを動かしましょう！  
教室の後のスッキリ感を一緒に体験しましょう！

8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
9:30~11:30							○	×
12:00~14:00							○	○
14:30~16:30							○	○
日/時	3	4	5	6	7	8	9	
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	×	
12:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×	
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○	
日/時	10	11	12	13	14	15	16	
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	×	
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	○	
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○	
日/時	17	18	19	20	21	22	23	
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	×	
12:00~14:00	○	○	○	○	×	○	×	
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○	
日/時	24	25	26	27	28	29	30	
9:30~11:30	○	×	×	○	×	○	×	
12:00~14:00	×	○	×	○	×	×	○	
14:30~16:30	○	○	○	○	○	×	○	
日/時	31	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。						
9:30~11:30	○							
12:00~14:00	×							
14:30~16:30	○							



## 健康相談室より

### 「夏の冷え」

看護師が常駐しています。  
いつでもご相談ください。

夏に冷えを感じる人は加齢とともに増えてきます。

#### 原因

- ①自律神経の衰えと内臓の働き低下により体温調整の仕組みが弱くなっていると考えられる。
- ②暑さで体を動かさなくなり、筋肉が凝り固まり血管が圧迫されて熱がうまく運ばれなくなり体が冷える
- ③冷たいものも摂り過ぎると胃腸の働きを低下させ体が冷えたままになる。



#### 対策

- 食事：**温かい食事を摂るように心がけ、冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。体を温めてくれる食べ物として筋肉の材料になる、たんぱく質は大切です。
- 運動：**ラジオ体操は全身の関節や筋肉を動かして熱をつくり血流をよくして心肺機能を高めます。ストレッチ、ウォーキングも冷えを改善してくれます。

#### その他

- \*入浴はシャワーだけではなく湯船につかりましょう。
- \*お腹や腰を温めましょう。



## 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