



大宮いきいきだより 9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。

9月募集事業のお知らせ

※ちば市政だより9月号掲載

令和7年度 高齢者福祉講座（後期）

【こころ・からだ元気アップ体操】

楽しく身体を動かし、心から元気に！ 転びにくい身体、疲れにくい身体作りを目指し、機能向上につなげます。

開催日時 第2・4月曜日 14:30~16:30

申込：9月1日（月）～10日（水）消印有効

往復ハガキ・電子申請で申込。



大宮いきいき体操

■開催日時 第2・4木曜日
10:00~11:00

■定員 10名（先着）

■対象 ボディケアスクール
に参加していない方

■申込 9月1日（月）



短期講座

2026年のカレンダーを作ろう！

スマホとパソコンの基本動作を学びながら、スマホの写真をパソコンに取り込み、世界に一つだけのオリジナルカレンダーを作しましょう！自分のスマホを使いながら出来るので、講座の後も役立ちます。スマホとパソコンどちらも習えるスペシャル講座です。

■開催日時 9月26日、10月10日、
11月14日、28日
各金曜日 全4回

13:00~15:00

■参加費 無料※テキスト代300円

■定員 15名

■申し込み 9月1日（月）～12日（金）



短期講座 ヨガビリー体験講座

東洋の「ヨガ」と西洋の「リハビリ」の利点が融合したヨガビリー。体力に自信のない方も身体の柔軟性や運動経験問わず、いくつになっても続けられる介護予防ヨガプログラムです。

「運動の秋」にいかがですか？

■開催日時 10月3日、17日、
11月7日、21日

各金曜日 全4回
14:30~16:30

■参加費 無料

■定員 15名

■申し込み 9月1日（月）～12日（金）



短期講座 はじめての健康麻雀

～はじめの一步～

■開催日時 10月4日、18日、
11月1日、15日

各土曜日 全4回
9:30~11:30

■参加費 無料※テキスト代780円

■定員 12名

■申し込み 9月1日（月）～12日（金）



全く初めての方から、もう一度学びなおしたい方向け初心者対象麻雀講座です。指先を使い、戦略を考える脳トレ、仲間づくりや新しい楽しみにぜひ「はじめの一步」踏み出してみませんか？

教室で覚えたら、大宮いきいきセンターの「一般開放スペース」や「同好会」を立ち上げて継続して活動ができます



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

夜間頻尿でお困りではないですか？



看護師が常駐しています。いつでもご相談ください。

【夜間頻尿】とは？

- ・夜中に何度もトイレに行く。
- ・寝たと思ったらまたトイレに行く。
- ・夜中のトイレのせいで、眠れた気がしない。

原因

- ・夜間頻尿
- ・膀胱蓄尿障害
- ・睡眠障害
- ・少ない尿でトイレに行きたくなる→過活動膀胱
- ↳前立腺肥大症



自分で出来る対策と日常生活の工夫

- 過度の水分摂取に気をつけましょう。
- 目安：60kgなら1200~1500ml
- 寝る前のお茶、アルコールは控えましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意
- 脚の下にクッションなどをあて、30分以内の昼寝を試みましょう。



参考文献NHK『今日の健康』より

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