

令和7年度

さつきが丘いきいきセンターだより



まだまだ暑い日が続きますが家から一歩外に出るとなんだか気持ちも前向きになります。

【9月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

1. 講演会「脳トレ！パズル」

日時:9月30日(火)10:00~11:00

内容:千葉市科学館より講師を招いて脳のトレーニングを行います。

パズルは認知症予防や症状改善に効果があり、ストレス軽減や集中力向上、
空き時間の有意義なすごしかたにも役立ちます。

申込:9月9日(火)9:30~先着順。定員20人。

持物:室内履き、マイバック(作ったパズルを持ち帰ります)



2. 各種体操のご案内

シニアリーダー体操

内容:シニアリーダーによる座位中心による健康体操です。

日時:第1・3(火)10:00~11:00(初回10月7日)

申込:9月5日(金)9:30~9月9日(火) ※抽選制

ミニ・ボディケアスクール

内容:理学療法士の体操を撮影したDVDを観ながらの自主体操です。

日時:第2・4(水)13:00~14:00(初回10月8日)

第2・4(木)13:00~14:00(初回10月9日)

申込:9月14日(日)9:30~9月18日(木) ※抽選制



土日100歳体操

内容:DVDを観ながら行う座位中心の筋力アップ体操

日時:第1~4(土) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45(初回10月4日)

第1~4(日) 9:30~10:30(初回10月5日)

申込:9月20日(土)9:30~9月24日(水) ※抽選制

いきいき体操

内容:センター指導員による簡単なストレッチ、筋力アップ体操です。

日時:第1・3(木)10:00~11:00(初回10月16日)

申込:9月26日(金)9:30~9月30日(火) ※抽選制



【健康相談室だより】

水分をこまめにとろう！

シニアはのどの渇きを感じにくくなっています。
水分摂取の不足から脱水症状になると食欲が低下し、
低栄養のリスクも高まります。
夏に続き、秋も意識して水分をこまめにとってください。



【9月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30			9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30
1	月	×	○	○	×	×	×	16	火	×	○	○	×	×	×
2	火	×	○	○	×	○	○	17	水	×	×	×	×	○	○
3	水	×	×	×	×	○	○	18	木	×	×	○	×	×	×
4	木	×	×	○	×	×	×	19	金	×	○	○	○	×	×
5	金	×	○	○	○	×	×	20	土	×	○	○	×	×	×
6	土	×	○	○	×	×	×	21	日	○	○	○	○	○	○
7	日	×	○	○	○	○	○	22	月	×	○	○	×	×	×
8	月	×	○	○	×	×	×	23	火	×	○	○	○	○	○
9	火	×	○	○	×	×	×	24	水	×	×	×	○	○	○
10	水	×	×	×	○	○	○	25	木	×	○	○	×	×	×
11	木	×	○	○	×	×	×	26	金	×	○	~15時	○	○	×
12	金	×	○	○	○	○	×	27	土	×	○	○	×	×	×
13	土	×	○	○	×	○	○	28	日	×	○	○	○	○	○
14	日	×	○	○	○	○	○	29	月	○	○	○	○	○	○
15	月	×	○	○	×	×	×	30	火	×	○	○	×	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。

