



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
25名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

笑いヨガ

笑いの健康体操でこころと体をととのえ
ましょう！

日時: 10月25日 土曜日
10:00~12:00

対象: 市内在住60歳
以上の方

申込: 10月1日(水)
9:30~

講師: 鈴木弥生先生



先着
15名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

発泡入浴剤を 作ろう

自分だけのオリジナル入浴剤をつくります。
ゆったりお風呂でリフレッシュ！

日時: 10月29日 水曜日
10:00~11:00

対象: 市内在住60歳
以上の方

申込: 10月1日(水)
9:30~

講師: 千葉市科学館



先着
12名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

健康テレビゲーム 体験会

楽しくゲームで頭と体を動かしましょう！

日時: 10月31日 金曜日
10:00~12:00

対象: 市内在住60歳
以上の方

申込: 10月1日(水)
9:30~



定員
12名

短期講座



ちばシティポイント
付与対象事業

世界のボードゲーム・ カードゲームで脳トレ！

テーブルゲームで楽しく脳トレ！

日時: 令和7年

11月7、21日・

12月5、19日の金曜日

9:30~11:30

対象: 市内在住60歳
以上の方

受付: 10月1日(水)
9:30~

講師: 佐々木直美先生



定員
12名



短期講座

健康テレビゲーム入門講座

初心者向けのテレビゲーム講座です。初めての方大歓迎！

日時: 令和7年

11月4、25日・12月2、23日の火曜日

12:30~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方 受付: 10月1日(水)9:30~

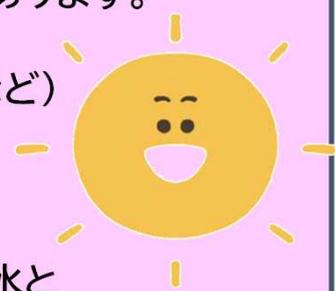


健康相談室だより～暑さに強くなるには～

体内で熱を生成・排出する機能やエネルギー代謝を助けるたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、クエン酸をバランス良く摂取することが大切です。

1. おすすめの栄養素と食材

- ・たんぱく質: 筋肉の材料となり、体内の水分を保持する働きがあります。アルブミンを増やすことで暑さに強くなります。
肉(豚肉・鶏肉)、魚(カツオ・鮭など)卵、大豆製品(豆腐・納豆など)
- ・ビタミンB: エネルギーの代謝を助け疲労回復に効果的。
豚肉、レバー、枝豆、玄米、みそなどに多く含まれています。
- ・クエン酸: 梅干し、レモン、酢
- ・塩分と水分: 大量に汗をかいたときスポーツドリンクや塩飴で水と塩分を補給しましょう。
- ・ミネラル: 体調を整える重要な栄養素。
鉄分は酵素の運搬に不可欠です。
レバー、浅利、小松菜などが有効です。



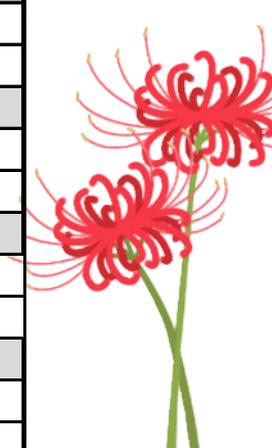
2. 摂取する際のポイント

- ・水溶性ビタミンの損失に注意
ビタミンB群やビタミンCは水溶性の為汗と共に失われやすいです。

10月 多目的室 一般開放予定表

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

○=利用可、
×=利用不可
※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

