



大宮いきいきだより

11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。

11月募集事業のお知らせ

講演会「墨絵体験」



墨絵は、筆の動きや墨のにじみを楽しみながら、心を落ち着けることが出来る日本の伝統技術です。専門の先生に教わりながら体験してみませんか？

■開催日時 12月2日(火)
10:00~12:00

■参加費 500円

■定員 12名

■申し込み 11月1日(土)
~15日(土)

定員を上回る場合は抽選



講演会「クレイクラフト体験」

ふわふわと柔らかい樹脂粘土を使いバラの花を作りましょう。五感が刺激され、心身の癒しや新しい発見ができます♪

■開催日時 12月20日(土)
13:00~15:00

■参加費 500円

■定員 12名

■申し込み 11月1日(土)
~15日(土)

定員を上回る場合は抽選



短期講座 はじめての健康麻雀 ~基本編~

10月開催「はじめの一步」の続編です。健康麻雀の基本を学びましょう。

■開催日時 12月6日、20日、
1月17日、31日

各土曜日 全4回

9:30~11:30

■参加費 無料※テキスト代880円

■定員 12名

■申し込み 11月1日(土)~10日(月)
定員を上回る場合は抽選



短期講座 「やってみよう！ 健康テレビゲーム」

ゲームで脳トレやスポーツをたのしめます。初めての方もお気軽にご参加ください♪

■開催日時 11月22日、12月13日、
1月10日、2月14日

各土曜日 全4回

13:00~14:30

■参加費 無料

■定員 12名

■申し込み 11月1日(土)~10日(月)
定員を上回る場合は抽選



今後の開催予定

健康
フェス
ティバル



「A1歩行分析診断」「身長・体重、骨密度測定、血管年齢測定」「看護師・理学療法士への相談」など。ご自身の今の身体の状態を知り、骨粗鬆症予防や健康増進に繋げましょう♪

★同時開催★「理学療法士の介護予防体操」「冬を元気に過ごすアロマクラフトワークショップ」など

■開催日時 12月14日 日曜日 9:30~15:00

■参加費 無料

■申し込み 12月1日(月)~



11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
9:30~11:30							×
12:00~14:00							○
14:30~16:30							○
日/時	2	3	4	5	6	7	8
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	○
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	9	10	11	12	13	14	15
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	×
12:00~14:00	○	○	×	×	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	16	17	18	19	20	21	22
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	○
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	×
日/時	23	24	25	26	27	28	29
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	×
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	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。					
9:30~11:30	○						
12:00~14:00	○						
14:30~16:30	○						

健康相談室より

応急手当～あなたの対処法は正しい！？



看護師が常駐しています。
いつでも
ご相談ください。

切り傷・・・流水で汚れを洗い流し、その後、圧迫止血をして絆創膏で保護しましょう。

すり傷・・・流水で傷を洗い流します。傷口から出る浸出液は傷を治す成分があるためその液は乾かさないように専用の絆創膏で貼ります。絆創膏は2～3日で貼りかえましょう。



やけど・・・患部を流水で冷やします。10～15℃の水道水で良いです。保冷剤や氷などの冷たすぎる温度では凍傷や、やけどした皮膚の細胞が壊れることがあります。



熱湯を浴びたときは衣類は脱がず服の上から流水をかけて冷やします。

（やけどした皮膚が剥がれてしまうほうが可能性があるため）また水ぶくれは皮膚に大きな傷跡が残る場合と感染症を引き起こす危険性がありますので潰さないようにしましょう。



引用：NHK「健康カプセル！ゲンキの時間」

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。

駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



ホームページ