



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!!

健康フェスティバル～骨密度測定会～

先着
64名

看護師・理学療法士の解説付で安心♪お気軽に健康チェックしましょう！

日時: 12月7日 曜日 ※9:30～15:00

対象: 市内在住60歳以上の方

定員: ①～⑧の時間帯 各8名

申込: 随時受付中

※同日に脳年齢チェックも実施中です！
ゲーム感覚で脳年齢を測ってみましょう♪

①	9:30～10:00	⑤	13:00～13:30
②	10:00～10:30	⑥	13:30～14:00
③	10:30～11:00	⑦	14:00～14:30
④	11:00～11:30	⑧	14:30～15:00

先着
16名

講演会



救急看護師が語る 後悔しないための終活

救急の現場からだからこそ伝えられる終活を
学べます。

日時: 12月16日 火曜日
13:30～15:30

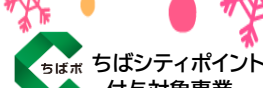
対象: 市内在住
60歳以上の方

申込: 12月1日(月) 9:30～

講師: 斉藤愛先生(正看護師・終活ライフ
ケアプランナー)

先着
15名

理学療法士監修のDVD体操！



ミニボディケアスクール

日時: 1～3月 1・3木曜日
14:30～15:30(初回1/15)

対象: 市内在住60歳以上で同一期間
ボディケアスクール
に参加していない方

申込: 12/1(月)
9:30～



自由参加

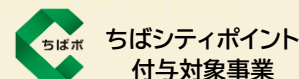
ポイントケアルーム

理学療法士のオンライン体操指導です。当日お気軽にご参加ください

日程: 令和7年 12月9、23日の火曜日 15:45～16:30

対象: 市内在住60歳以上の方

申込: 不要(自由参加)



健康相談室だより ～冬は尿トラブルが起きやすい！？～

排尿に対する悩みは加齢と共に増えていきます

年のせいだから・恥ずかしいとそのままだにいませんか？

☆原因

- ・寒さによる膀胱の収縮
- ・発汗量の減少
- ・自律神経の乱れ
- ・筋力の低下 他



☆予防・対策

- ・身体を温める(冷えを防ぐ)
- ・水分は少しずつこまめにとる
- ・カフェイン・アルコールを控える
- ・ウォーキング等適度に運動する
- ・骨盤底筋トレーニングをする
(肛門と尿道あたりをきゅっと締める動作を、3秒締めて5秒休む)
- ・肥満の予防
- ・便秘の改善
- ・外出時など
給水パッドやケア用品を上手に活用する
トイレの場所を確認しておく
- ・病気が原因の可能性もあるため、医師に相談する(泌尿器科へ)

1 2 月 多目的室 一般開放予定表

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

※12/2(火)は13:30まで利用不可となります。

※12月29日(月)～1月3日(土)は年末年始のため休館いたします。



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

