



大宮いきいきだより

12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。

12月募集事業のお知らせ

ボディケアスクール1月～3月コース 欠員募集

11月25日より、ボディケアスクールの欠員募集を開始しています。ボディケアスクールでは、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行います。

【期間】 1月～3月 【開催日】 毎週水曜日（※第5週目は除く）

【時間】 9：30～11：30

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方。

生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他会場のボディケアスクールの参加を受けていない方。※直前の10月コースを受講した方も申込み可。

【募集人数】 6人

【優先順位】 ①新規の方、1年間同区内でボディケアスクールに当選していない方。

②直前のコース（10月コース）を受講していない方。

【申込期間】 11月25日（火）～12月2日（火）

事務所窓口、または電話・FAXで受付。

申込み多数の場合は、12月8日（月）9：30～当センターで公開抽選を行います。



健康フェスティバル



「AⅠ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がましょう♪

■開催日時 12月14日 日曜日 午前の部 9：30～12：00
午後の部 13：30～15：00

■参加費 無料

■定員 午前20人 午後20人

■申し込み 12月1日（月）～先着順。定員になり次第締め切り。空席あれば当日参加可



AⅠ歩行解析診断

歩く姿を動画撮影後AIが解析、分析結果が分かります。ご利用者様の歩容や転倒リスクを測定します。



理学療法士の 介護予防体操

10：30～11：30

13：00～14：00

ボディケアスクール
講師の特別レッスン♪

楽しく身体を動かしましょう♪



同時開催企画 当日自由参加

アロマクラフト ワークショップ

14：00～15：00

生活に香りを取り入れて、
元気に冬を過ごしましょう♪



12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	年末年始休業 12/29（月）～ 1/3（土） 1/4（日）より通常通り開館します。					
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。						
9:30~11:30	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。						
12:00~14:00	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。						
14:30~16:30							

健康相談室より

【フレイル】

とは何でしょう？

老化が加速して心身の衰えが進み「健康な状態」と「要介護の状態」の中間にあることを【フレイル】という。



健康

→ プレフレイル

→ フレイル

→ 要介護



予防の柱

運
動

食
事

社
会
性

運動→筋肉量を維持するためには体を動かす。

日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。

食事→エネルギーや筋肉を作るための栄養をとる。

（毎日たんぱく質と野菜をしっかりとる）

よく噛んでおいしく食べる。

「カムカムメニュー」を取り入れましょう。

社会性→人と積極的に交流をする。



「カムカムメニュー」とは？

食感や噛み応えがあり、食べた人が自然と噛むことを意識して食への関心を高める献立のこと

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。

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