

令和7年度

さつきが丘いきいきセンターだより



年末年始は12/29（月）～1/3（土）の期間、休館とさせていただきます。1年間大変お世話になりました。皆さまにご利用いただき、職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。体調など崩されませんようご留意なされて、良いお年をお迎えください。

【12月の予定】※申込は、直接来館または電話、FAXにて

1. 脳年齢測定週間

ロビーに設置した脳年齢計で、ご自由に測定いただけます。事前申し込み不要。目で数字を追いついでタッチしていきます。期間中何度測定しても無料です。

11月30日(日)～12月11日(木)各日9:30～16:30

2. 健康フェスティバル

身体測定・血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・看護師による健康相談・理学療法士による個別相談、あんしんケアセンターによる生活相談を実施します。素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングはご遠慮ください。

日時:12月12日(金)9:30～15:00 先着90名 **募集中!**

3. 弦楽三重奏 クリスマスコンサート

毎年恒例となった演奏団体チャオによるクリスマスコンサートを開催します。

日時:12月13日(土)13:30～14:30 先着40名 **募集中!**

【1月の予定(12月申込)のお知らせ】

○福祉講座「京都学講座」(全4回)

知られざる京都の魅力、本当の京都を学びます。

日時:1月9、23日、2月13、27日(金)9:30～11:30 定員20名

受付 12月19日(金)9:30～28日(日) 1月4日(日)抽選。

○福祉講座「こころと体のいきいき活性化講座」(全4回)

脳と身体を活性化していつまでもイキイキと生活を送れるよう学びます。

内容は前回
と一緒にです

日時:1月12、26日、2月9、23日(月)14:30～16:30 定員16名

受付 12月22日(月)9:30～28日(日) 1月4日(日)抽選。

○福祉講座「呼吸法とからだのセルフケア講座」(全4回)

呼吸法や瞑想を取り入れ、心身の不調を予防・緩和する方法を学びます。

内容は前回
と一緒にです

日時:1月15日、2月5、19日、3月5日(木)9:30～11:30 定員16名

受付 12月25日(木)～9:30～1月8日(木) 1月9日(金)抽選。

○講演会「触って覚える! スマホの基本とキャッシュレス」

貸出機はアンドロイドを使用します。

日時:1月16日(金)10:00～12:00 先着15名

受付 12月26日(金)9:30より。先着順。



【健康相談室だより】

「インフルエンザ」

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。
突然の高熱、頭痛、関節痛など普通の風邪に比べて全身症状が強く、
気管支炎や肺炎などを合併し重症化することが多いので
体力のない高齢者や乳幼児などは特に注意が必要です。
インフルエンザが疑われる場合は早めに医療機関を受診しましょう。
予防としては

- ・こまめな手洗い、うがい
- ・予防接種（12月中旬頃まで）
- ・適度な湿度保持（50%～60%）
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養をとる
- ・人混みや繁華街への外出をなるべく控える
- ・室内ではこまめに換気をする



【12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	×	○	~15:00	×	×	×	26	金	×	○	○	×	×	×
12	金	健康フェスティバル						27	土	×	○	○	×	×	×
13	土	クリスマスコンサート						28	日	×	○	○	○	○	○
14	日	×	○	○	○	○	○	29	月						
15	月	×	○	○	×	×	×	30	火						
								31	水						



※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

※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。

