

# 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



世代間交流

## スマホの基本とLINE体験

スマホの使い方を学んで日常に活かしましょう！

日時: 1月29日木曜日  
13:00~15:00

対象: 住所・年齢不問どなたでも

講師: ソフトバンク株式会社

申込: 1月4日(日)9:30~予約受付

※スマホはこちらで用意したものを使用します。

先着  
**16名**



**予告**

### ☆スマホの基本と キャッシュレス

2月12日(木)  
13:00~15:00

### ☆スマホの基本と防災

2月26日(木)  
13:00~15:00

申込はまた後日お知らせします。

利用者交流支援

## 都賀いきいきセンター寄席

毎年大人気の寄席を今年も開催します！

日時: 1月31日 土曜日

13:30~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方

出演: 火の見家はん生 様

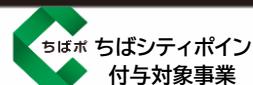
申込: 1月4日(日)

9:30~予約受付



先着  
**25名**

短期講座



**定員  
15名**

## 癒しのヨガ＆ストレッチ

心と身体を優しく整えましょう♪

日時: 2月9・23日

3月9・23日 月曜日  
9:30~11:30

対象: 市内在住60歳  
以上の方

講師: 東内 綾子 先生

申込: 1月4日(日) 9:30~受付

※応募者多数の場合  
後日抽選



### 都賀いきいきセンターで テレビゲームができます♪

ロビーにてテレビゲーム  
を常設しております。  
ご興味のある方は窓口  
までお声がけください。



## 【健康室だより】 取り入れたい肌ケア術

～寒い冬は肌が荒れやすい時期。入浴後の肌ケアを忘れずに～

☆泡をたっぷり使い、ゴシゴシこすらない

からだを洗う時にナイロンタオルなどで強くこすらないようにしましょう。

皮膚の保湿機能が傷つき、皮膚の乾燥を招きます。

優しく洗うように心がけましょう。



☆自分に合った保湿剤を選ぶ

保湿剤は化粧水・ローション・乳液・クリーム・軟膏の5タイプに大別されます。一般的に冬場に向いているのは皮膚表面を油分で覆う軟膏や浸透力の強いクリームです。



☆お風呂を出てから10分以内に保湿

入浴直後の皮膚は水分を吸い込んでいますが時間が経つとどんどん水分は蒸発していきます。肌がしっとりしているうちに保湿剤をつけて皮膚に水分が留まるようにしましょう。



### 1月 多目的室 一般開放予定表

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

○=利用可、×=利用不可

※予定は変更となる場合があります。

※12月29日(月)～1月3日(土)年末年始のため休館となります。



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

