



# 大宮いきいきだより

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。



旧年中は、当センターをご利用いただき厚く御礼申し上げます。本年も皆様お一人お一人の笑顔の為に心を込めてサービスを提供して参ります。皆様にとって輝かしい一年になりますようお祈り申し上げます。大宮いきいきセンタースタッフ一同



# 1月号

# 暮らしに役立つ 便利で楽しいスマホ講座



スマホの基本動作、安全なインターネットの使い方、写真の撮り方等自分のスマホを使いながら出来るので、講座の後も生活に役立ちます！

- 開催日時 1月26日、  
2月2日、9日、16日  
各月曜日 全4回  
12:00~14:00
  - 参加費 無料※テキスト代300円
  - 定員 12名
  - 申し込み 1月4日(日)~20日(火)  
定員を上回る場合は抽選

## ミニボディケアスクール 1月～3月コース



ボディケアスクール講師の指導DVDを見ながら、体操を行います。

仲間と楽しく運動しましょう！

- |       |   |
|-------|---|
| ■開催日時 | 毎週月曜日<br>10:00~11:00<br>初回1月5日(月)<br>※2/9.23.3/9.はお休み |
| ■参加費  | 無料  |
| ■定 員  | 10名   |
| ■対 象  | ボディケアスクール<br>1~3月コースを受講<br>していない方                     |
| ■申し込み | 受付中。随時受付。   |

# からだぽかぽか ストレッチ＆健康体操



春はすぐそこ♪からだをほぐして温めて、元気に春を迎えましょう♪

- 開催日時 2月9日、23日、  
3月9日、23日  
各月曜日 全4回  
9：30～11：30
  - 参加費 無料
  - 定 員 12名
  - 申し込み 1月4日（日）～15日（木）  
定員を上回る場合は抽選

## はじめての健康麻雀 ～続・基本編～

12月開催「基本編」の続編です。健康麻雀の基本を学びましょう。講座で学んだあとは仲間と一緒に同好会立ち上げや一般開放スペースで継続して活動しましょう♪

- |       |   |
|-------|---|
| ■開催日時 | 2月7日、21日、<br>3月7日、21日<br>各土曜日 全4回<br>9：30～11：30 |
| ■参加費  | 無料※テキスト代880円                                    |
| ■定 員  | 12名   |
| ■申し込み | 1月4日（日）～15日（木）<br>定員を上回る場合は抽選                   |

1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	年末年始休業は、12/29（月）～ 1/3（土）です。年始は1/4（日）より通常通り開館します。						
9:30～11:30	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。						
12:00～14:00	貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。						
14:30～16:30	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。						
日/時	4	5	6	7	8	9	10
9:30～11:30	○	×	○	×	×	○	○
12:00～14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	×
日/時	11	12	13	14	15	16	17
9:30～11:30	○	×	×	×	○	○	×
12:00～14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	18	19	20	21	22	23	24
9:30～11:30	○	×	○	×	×	○	○
12:00～14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	25	26	27	28	29	30	31
9:30～11:30	○	×	×	×	○	○	×
12:00～14:00	○	×	○	○	○	○	○
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○

## 健康相談室より

体調不良“冬バテ”を予防しましょう。

寒暖差が大きくなると、自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり「冬バテ」になることがあります。冬バテの予防や改善には、自律神経の働きを整えることが大切です。



看護師が月～土曜日常駐しています。

いつでもご相談ください。

### ■耳ストレッチ

耳の上方に、自律神経に作用する神門（しんもん）というツボがあり、耳たぶのうしろの骨が出っ張っている辺りには「翳風（えいふう）」などのツボがあり、ストレッチによってこれらのツボが刺激され、脳の視床下部（しちょうかぶ）に作用し、自律神経の働きを整えることができます。

### ■呼吸法

ゆっくりとした腹式呼吸を行うことで、自律神経を整えることができます。



### ■3つの首を温める

首、手首、足首が外気にさらされると、体温が下がりやすいです。自律神経に負担をかけないようにしっかりと温めます。

### ■体内時計を整える

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。



### 冬バテの症状

- |          |       |     |
|----------|-------|-----|
| ・肩こり     | ・めまい  | ・冷え |
| ・食欲がない   | ・眠れない | ・頭痛 |
| ・不安やイライラ | ・倦怠感  |     |



### ■適度な運動

運動には自律神経を整える働きがあるため、毎日できるような運動

習慣をもつとよいでしょう。夜遅くに行うのなら、ヨガやストレッチなど軽いものがおすすめです。

NHKきょうの健康より

## 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