

# 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



ちばシティポイント  
付与対象事業

## スマホの基本と

### キャッシュレス

スマホ決済を使いこなしてキャッシュレスでスマートにお買い物をしよう！

日時: 2月12日木曜日  
13:00～15:00

対象: どなたでも  
講師: ソフトバンク株式会社  
申込: 2月1日(日)9:30～予約受付  
※スマホは講師が用意したものを  
使用します。

先着申込

**16名**

世代間交流



ちばシティポイント  
付与対象事業

先着申込  
**16名**

## スマホの基本と防災

スマホを使って緊急時に役立つ機能を  
学びましょう！

日時: 2月26日木曜日  
13:00～15:00

対象: どなたでも  
講師: ソフトバンク株式会社  
申込: 2月1日(日)9:30～予約受付  
※スマホは講師が用意したものを  
使用します。



講演会



ちばシティポイント  
付与対象事業

## 認知症予防！

### スポーツブレイントレーニング

軽運動+脳トレ+交流型のプログラムで  
認知機能の維持と心の安定を図ります

日時: 2月24日火曜日  
12:00～14:00

対象: 市内在住60歳以上の方  
講師: 八木 智浩先生  
申込: 2月1日(日) 9:30～予約受付



先着申込

**16名**

## ボディケアスクール

### 参加者募集開始！

週1回、3ヶ月の理学療法士による  
運動教室で運動習慣を身につけましょう

日時: 4～6月または7～9月の水曜日  
13:30～15:30(全12回)

対象: 市内在住60歳以上で、  
職員の補助なく参加できる方  
申込: 2/1(日)～2/10(火)  
受付: 往復はがき、ホームページ



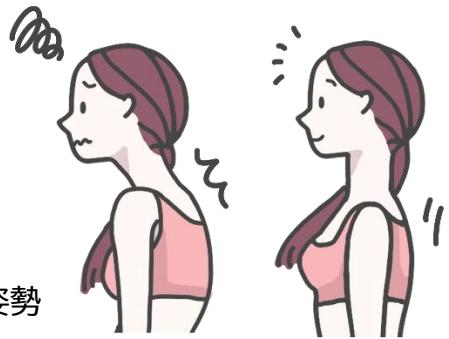
※詳細は市政だより2月号、千葉市  
社会福祉協議会ホームページを  
ご確認ください

## 【巻き肩について】～健康相談室だより～

巻き肩は肩が丸まって前に出ることで見た目の印象を悪くするだけでなく、肩こりや疲労感にもつながります

### 症 状

- ・肩や首の痛みやこり
- ・頭痛、腰痛
- ・目の疲れ
- ・呼吸が浅くなる



### 原 因

- ・日常の姿勢の悪さ(掃除、料理、読書 他)
- ・デスクワーク、スマホ、パソコン等の前かがみ姿勢
- ・運動不足、筋力の低下

### 予 防 と 改 善

- ・背中の肩甲骨を中央に引き寄せるストレッチ
- ・胸を大きく開くストレッチ
- ・両腕を大きく開き、頭、首を後ろにそらす
- ・入浴で首周りをあたためマッサージ
- ・仰向け姿勢で眠る。(枕は高過ぎずやや硬めのマットレス。腰に負担を感じる時はひざ下にクッションを入れ膝を軽く曲げる)



無理のない工夫で予防と改善に努めましょう！

(日本肩関節学会より抜粋)

## 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	7
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	8	9	10	11	12	13	14
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	×	○	○	○	○
	15	16	17	18	19	20	21
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	13:30~○	○	13:30~○	13:30~○	○

○=利用可、×=利用不可

※予定は変更となる場合があります。

※2/24(火)、26(木)、27(金)は13:30から利用可となります。



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

