



# 大宮いきいきだより

## 2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。



### 世代間交流事業

#### YAMASHOWギター歌謡ショー

大宮フェスティバル同時企画。

懐かしの歌で盛り上がりましょう！年齢不問です。どなたでもどうぞ！



- 開催日時 2月22日（日）  
13:00～15:00
- 参加費 無料
- 定 員 15名
- 申し込み 2月1日（日）～15日（日）  
定員を上回る場合は抽選

### 講演会

#### 健康テレビゲーム体験会

～パズルゲームをやってみよう！～

- 開催日時 2月28日（土）  
13:00～14:00
- 参加費 無料
- 定 員 12名
- 申し込み 2月1日（日）～15日（日）  
定員を上回る場合は抽選

### 市政だより2月1日号掲載

#### 【令和8年度ボディケアスクール】

4月～6月コース、7月～9月コース  
2月1日（日）～10日（火）当日消印有効  
往復ハガキまたは電子申請で申し込み

## 大宮いきいきフェスティバル

2月22日（日）9:30～15:00

### 作品展

活動中の同好会の作品や、今年度開講講座の作品を展示します！

### コンサート※要予約

YAMASHOWギター歌謡ショー  
ご予約わすれずに！！おまちしております♪

### ゲストによるステージ

ギター、歌唱、ダンスなど。歌って踊って、盛り上がりましょう♪

### おたのしみコーナー

スポーツレクリエーションや健康ゲームコーナー、健康相談コーナーなど。  
縁日気分を楽しんでください♪



どなたでも来館OK！  
おまちしています！



2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	7
9:30~11:30	○	×	○	×	○	○	×
12:00~14:00	○	×	○	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	8	9	10	11	12	13	14
9:30~11:30	○	×	×	○	×	○	○
12:00~14:00	○	×	○	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	×
日/時	15	16	17	18	19	20	21
9:30~11:30	○	×	○	×	○	○	×
12:00~14:00	○	×	○	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	22	23	24	25	26	27	28
9:30~11:30	×	×	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	○	○	○	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	○	○

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。

貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。

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。

## 健康相談室より

### ウォーキングの健康効果



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。

ウォーキングは身体・精神両面にわたる多くの健康効果があり、手軽に始められる有酸素運動です。

1.生活習慣病の予防を改善します。（肥満・高血圧・糖尿病・メタボ）

2.ガンを抑制します。

3.心疾患を抑制します。（心肺機能の維持・動脈硬化の進行を抑える）

4.要介護に至るリスクを減らします。（骨の強化・筋力アップ）

5.ストレスを解消します。（自律神経・メンタルの安定・うつ病の予防）



#### 効果的なウォーキング方法のポイント

○目安は毎日6000歩から～8000歩を目指して歩きましょう。

○まずは一日30分程度を週3～4日から始め、少しづつ慣らしていきます。



○会話ができる程度の早歩きをしましょう。

○適切な水分補給は大切です。ウォーキング前ウォーキング中に水分を取りましょう。

無理なく継続することが何よりも大切です。今日から一步を踏み出してみましょう。

NHK 今日の健康 より引用

## 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