

令和7年度

# さつきが丘いきいきセンターだより



新しい年を迎え少し落ち着いた頃ですが、年間を通して寒さが一番厳しい季節です。  
そんな中にも春の気配をほんの少し感じるような時期でもあります。  
ぜひセンターに小さな春をみつけにお越しください。

## 【2月の予定①】

### ● ボディーケアスクール

日時 4月～6月コース ・ 7月～9月コース 毎週月曜日 13:30～15:30

定員 22人 申込 施設へ往復はがき・電子申請にて

申込期間 2月1日(日)～2月10日(火) ※消印有効

申込方法 詳細は2月号市政だよりをご覧ください。



### ● 短期講座「キックボクシングエクササイズ」(全4回)

最後まで自分の足で歩いてトイレに行けるからだづくりを体験しよう。

日時 2月2日、2月16日、3月2日、3月16日(月) 12:00～14:00

**受付中！** 定員いっぱいだったらごめんなさい。

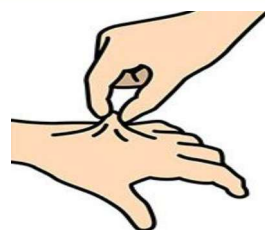
## 【健康相談だより】

### 「冬の脱水」

体の60%は水分。  
脱水は水分と電解質が不足した状態。  
不足すると体中の血液がドロドロになる。  
脳梗塞や心筋梗塞をおこしやすい。  
重症になると意識障害、腎機能障害、  
呼吸困難、ショック状態などになる。  
高齢者は要注意！

対策はのどがかわいていなくても  
水をちょびちょび少量ずつ飲む。  
(1日にペットボトル500ℓ×3本位)  
まとめて飲むと尿になってでてしまう。

時々手の甲の皮膚をつまんで3秒以内に返るかチェックしましょう。  
3秒以内に返るとよい。



## 【2月の予定②】

### ●講演会「第2回 歌声集会」

今年度2回目の歌声集会。ギターに合わせて懐かしい歌を  
楽しく歌ってストレスを発散しましょう。

日時:2月8日(日)13:30~15:00

受付:ただいま受付中! 先着50名(予約制)。

定員いっぱいだったらごめんなさい。



## 【2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~<br>11:30 | 12:00~<br>14:00 | 14:30~<br>16:30 | 9:30~<br>11:30 | 12:00~<br>14:00 | 14:30~<br>16:30 |    |    | 9:30~<br>11:30 | 12:00~<br>14:00 | 14:30~<br>16:30 | 9:30~<br>11:30 | 12:00~<br>14:00 | 14:30~<br>16:30 |
| 1  | 日  | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 15 | 日  | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 2  | 月  | ×              | ×               | ○               | ×              | ×               | ×               | 16 | 月  | ×              | ×               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 3  | 火  | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               | 17 | 火  | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               |
| 4  | 水  | ×              | ×               | ×               | ×              | ○               | ○               | 18 | 水  | ×              | ×               | ×               | ×              | ○               | ○               |
| 5  | 木  | ×              | ×               | ○               | ×              | ×               | ×               | 19 | 木  | ×              | ×               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 6  | 金  | ×              | ○               | ○               | ○              | ×               | ×               | 20 | 金  | ×              | ○               | ○               | ○              | ×               | ×               |
| 7  | 土  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               | 21 | 土  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 8  | 日  | ×              | ○               | ○               | ○              | ×               | ×               | 22 | 日  | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 9  | 月  | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               | 23 | 月  | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               |
| 10 | 火  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               | 24 | 火  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 11 | 水  | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 25 | 水  | ×              | ×               | ×               | ○              | ○               | ○               |
| 12 | 木  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               | 26 | 木  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 13 | 金  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               | 27 | 金  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               |
| 14 | 土  | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               | 28 | 土  | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ×               |



※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 |

\*当センターは、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。