



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!

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

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

先着申込

講演会

16名

音楽de脳トレ



皆と楽しく音楽を通して脳を活性化!

日時: 3月17日 火曜日
13:00~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: ピアノゆうゆう塾
申込: 3月1日(日)9:30~
予約受付



先着申込

講演会

15名

からだを整えるヨガビリー



ヨガとリハビリを合わせた運動で
こころとからだを整えます

日時: 3月20日 金曜日
10:00~12:00

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: 鶴見貴子先生
申込: 3月1日(日)9:30~
予約受付



先着申込

講演会

10名

レーシングゲーム体験会



運転免許不要! お気軽に運転体験ができます

日時: 3月20日 金曜日
14:00~15:30

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: DELE株式会社
申込: 3月1日(日)9:30~
予約受付



先着申込

講演会

16名

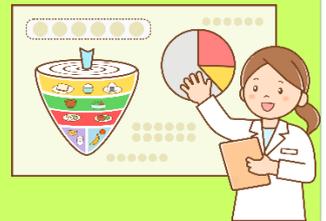
献立ゲームで栄養バランスを学ぼう



栄養バランスを学んでいつまでも健康に
過ごしましょう

日時: 3月26日 木曜日
10:00~12:00

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: コープみらい
申込: 3月1日(日)9:30~予約受付



先着申込

都賀いきいきミニ体操

16名

体操動画で介護予防!
(職員の入室・指導はありません)

日時: 令和8年4月~9月
Aコース 第1・3火曜日
13:15~14:15
(初回4/7)

Bコース 第2・4土曜日
13:15~14:15
(初回4/11)

対象: 市内在住60歳以上の方
申込: 3/10(火)9:30~
予約受付



先着申込

都賀いきいき脳トレ

16名

脳トレ動画・プリント学習で介護予防!

日時: 令和8年4~9月
第2・4土曜日
10:00~11:00
(初回4/11)

対象: 市内在住60歳以上の方
申込: 3/10(火)9:30~
予約受付



定員
18名

都賀いきいき体操

介護予防指導士の体操教室で楽しく
からだを動かしましょう

日時:4~9月 1・3木曜日
13:00~14:00(初回4/16)

対象:市内在住60歳以上で同一期間
ボディケアスクールに参加していない方

申込:3/10(火)9:30~3/22(日)

応募者多数の場合3/25(水)公開抽選



定員
16名

ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVD体操!

日時:4~6月 1・3木曜日
14:30~15:30(初回4/16)

対象:市内在住60歳以上で同一期間
ボディケアスクールに参加して
いない方

申込:3/10(火)9:30~3/22(日)

応募者多数の場合3/25(水)公開抽選



~健康相談室だより~

寒暖差の激しい3月

急な温度変化で鼻がムズムズ...それは「寒暖差アレルギー」かも!?

寒暖差アレルギーの原因は自律神経のバランス。自律神経の乱れを防ぎましょう!

- ①規則的な生活をする
十分な睡眠・朝日を浴びる
入浴は38℃~40℃のお湯で10分以内
- ②急激な体温変化を避ける
羽織れる衣類などで調整
マスクをする
- ③ストレスを溜めない
適度な運動・ストレッチ(首・肩・耳のマッサージ等
寝る前など毎日1分間意識して呼吸を整える)
- ④バランスの良い食事を意識する
ビタミン・カルシウム・たんぱく質など
腸の調子を整える
食物繊維・乳酸菌・発酵食品

	寒暖差 アレルギー	花粉症 (アレルギー 性鼻炎)	風邪
くしゃみ	○ 一時的	○ 続けて出る	×
鼻水	透明	透明	黄色くどろつ としている
発熱	×	×	○
目のかゆみ	×	○	×

自律神経の乱れは、心身の不調がでることも。
心身の不調に気をつけて過ごしましょう



3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	○	○	○	○	○	○	○
	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。
※3/23(月)、24(火)は都賀コミュニティセンターは休館ですが、
都賀いきいきセンターは開館いたします。なお、3/23(月)は午前
中一時停電となりますので予めご了承下さい。

高齢者福祉講座募集開始します

専門の講師による講座!
未経験者も安心の初心者向けのプログラム♪
対象者:市内在住60歳以上の方
受講料:無料(教材費除く)
申込期間:3/1(日)~10(火)消印有効
申込方法:「往復はがき」または「千葉市
社会福祉協議会ホームページ」
☆詳細は、市政だより3月号を
ご確認ください

講座名	週・曜日	時間	定員
オカリナ	第2・4火	14:30~16:30	16名
皆で楽しむコーラス	第1・3水	9:30~11:30	16名
ヨガビリー	第1・3金	9:30~11:30	12名



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

※上履きのご持参をお願いいたします。

