



大宮いきいきだより

3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。

3月募集事業のお知らせ

ちば市政だより3月号掲載

令和8年度 介護予防講座

「からだをほぐす体操」(4~3月 全16回)

第1・3日曜日 9:30~11:30

体操を通して、心と身体をリフレッシュします。



「こころからだ元気アップ体操」(5~9月 全8回)

第2・4月曜日 14:30~16:30

楽しく身体を動かし、心から元気に! 転びにくい身体、疲れにくい身体作りを目指し、機能向上につなげます。

令和8年度高齢者福祉講座

「ゼロからはじめる健康麻雀」(4~3月 全16回)

第1・3土曜日 9:30~11:30

麻雀の基本を学び、脳トレを図りながら、仲間と健康的に麻雀を楽しみます。



申込: 3月1日(日)~10日(火) 消印有効 往復ハガキ・電子申請で申込。

短期講座

ヨガビリー



東洋の「ヨガ」と西洋の「リハビリ」の利点が融合したヨガビリー。体力に自信のない方も身体の柔軟性や運動経験問わず、いくつになっても続けられる介護予防ヨガプログラムです。

- 開催日時 4月6日、20日、5月18日、6月1日
各月曜日 全4回
14:30~16:30
- 参加費 無料
- 定員 15名
(定員を上回る場合は抽選)
- 申し込み 3月1日(日)~10日(火)

いきいきセンター指導員と行う 大宮いきいき体操



健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる体操を行っています。皆で楽しみながら、身体を動かしましょう。

- 開催日時 4月~9月 第2・4木曜日
初回4月9日(木) 全11回
10:00~11:00
- 参加費 無料
- 定員 10名(先着)
- 対象 ボディケアスクールに参加していない方
- 申し込み 3月1日より事前申し込み

3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	×	○	○	○	○	○	○
日/時	29	30	31	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。			
9:30~11:30	○	×	○				
12:00~14:00	○	○	○				
14:30~16:30	○	○	○				

健康相談室より

生活習慣病を予防するには毎日の食事が大切

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。

毎日、朝・昼・夜の3食
を決まった時間にとり
ましょう。



これまで濃い味に慣れてい
た人は徐々に薄味に慣れる
ようにしましょう。



1日1回は、大豆製品を食べ
ましょう。(豆乳・豆腐・
納豆など)



「かけ醤油」や「主菜の大きさ」を見直すなど、
まずは小さな一歩から始めましょう。

野菜、きのこ、海藻類には
ビタミン、ミネラルが多く
含まれています。
少量でも毎日、取るように
しましょう。肉や魚などの
主菜は1回あたり「手のひ
らの大きさ」覚えましょう。



食べ過ぎてしまう時は、
その後何日かを普段より
少なめの分量にしてバラ
ンスをとりましょう。

食事の時間が短い人はよく
噛まずに飲み込むように食
べてしまいます。よく噛ん
で、ゆっくり食べましょう。



参考文献 NHKきょうの健康

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