

都賀いきいきだより

社協が運営しています!!

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



ホームページはこちら!!



講演会

先着申込
12名

健康テレビゲーム体験会

初心者大歓迎! テレビゲームで楽しく脳活性してみませんか?

日時: **4月29日水曜日**
10:00~11:30

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: 都賀いきいきセンター職員
申込: 4月1日(水)9:30~
窓口・電話・FAXにて予約受付



短期講座

定員
18名

心も身体も健やか健康体操

気持ちよく身体を動かして心と身体を整えましょう!

日時: **4月27日、**
5月11・25日
6月8日の月曜日 (全4回)
9:30~11:30

対象: 市内在住60歳以上の方
講師: 小嶋和子先生
持物: 飲み物・ヨガマットもしくはバスタオル
申込: 4月1日(水)9:30~10日(金)
窓口・電話・FAXにて受付
※申込多数の場合4月11日(土)に公開抽選



ゴールデンウィーク特別企画

都賀いきいき脳トレ広場

入退室自由! ゴールデンウィークは脳トレで認知症予防しましょう♪

脳年齢測定

5月2日(土)~6日(水)
9:30~16:00

脳トレ学習(数独・クロスワード等)

- ・**5月2日(土)~3日(日)**
10:00~16:00
- ・**5月4日(月)**
12:00~14:00
- ・**5月5日(火)~6日(水)**
13:00~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方
申込: 自由参加

※脳トレは毎日変わります



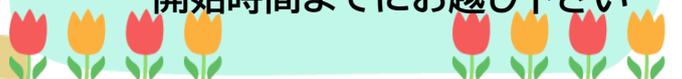
理学療法士のオンライン体操教室

ポイントケアルームで筋力アップトレーニング

日時: **4月23日(木)**
5月7日(木)
5月14日(木)
15:45~16:30

対象: 市内在住60歳以上の方
持物: 飲み物・ヨガマットもしくはバスタオル
申込: 自由参加

開始時間までにお越し下さい





若葉区は**ラジオ体操区**！
都賀いきいきセンターで
ラジオ体操習慣！

日時：**毎朝9:05**～
会場：都賀いきいきセンター ロビー
対象：市内在住60歳以上の方
お気軽に立ち寄ってください♪

仲間と一緒に**健康テレビゲーム**
を楽しみましょう♪

～健康テレビゲーム専用居室開放～

日時：4月14日(火)9:30～16:00
会場：都賀いきいきセンター多目的室
対象：市内在住60歳以上の方

～健康相談室だより～

今再注目されている、栄養たっぷりブロッコリー！
ブロッコリーが「指定野菜」として、2026年4月に追加されます☆

指定野菜って何？

→消費量が多く安定した供給が必要として国が指定した野菜です。指定野菜にはキャベツ・ピーマンなどが挙げられます。

知ろう！ブロッコリーの魅力♡おいしく食べて健康に！

- ①頼れる緑黄色野菜
- ②葉酸たっぷり～認知機能の低下抑制作用あり～
- ③野菜の中でたんぱく質が多い
- ④不足しがちな食物繊維も摂れる
- ⑤他にも嬉しい栄養素がたっぷり！
- ⑥レモンより豊富なビタミンC
- ⑦1年中手に入る
- ⑧捨てるところがゼロ！
- ⑨見た目鮮やか食べ応えがある
- ⑩どんな料理にも合う(和洋中)



4月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1	2	3	4
午後				○	×	×	○
	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	×	○	○	○	○
	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	26	27	28	29	30		
	○	×	○	○	○		
	○	○	○	○	○		

○=利用可、×=利用不可
※予定は変更となる場合があります。



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

※上履きのご持参をお願いいたします。

