

令和8年度

さつきが丘いきいきセンターだより



新年度の始まりです。今年度も地域の皆さまに愛される施設を目指して職員一同精進して参ります。ご来館をお待ちしております。

【今後の予定】

●短期講座 4回コース

教材とアプリで学ぶ麻雀初級講座「手役作り」

「初めての麻雀」受講者や初心者に向けて「役」「手役作り」に付いて学習し、スキルアップを目標に楽しく今すぐ「使える役づくり」を学び習得します。

開催日:4/13、4/27、5/11、5/25 (全4回)

第2・4(月) 12:00~14:00

持物:筆記用具、スマートフォン、室内履き、

テキスト代 1,000円

受付:3/22(日)9:30~4/5(日)

窓口または電話にて。

※応募多数の場合4月6日(月)抽選



【事業のご案内】

○平日いきいき100歳体操

アメリカ国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に開発した重りを使った筋力運動の体操です。

月~金の夕方16時よりDVDを観ながら40分間、自主的に行います。予約不要ですのでご都合の良い時に気軽にお越しください。

筋力がつくと体が軽くなり動くことが楽になるよ!



○囲碁・将棋・健康麻雀(一般開放)

空き部屋を無料で貸し出しています。(道具も常備)

予約不要ですので、お誘いあわせの上気軽にお越しください。

日程は、裏面のカレンダーをご参照ください。



【健康相談室だより】

桜の季節になり、散歩するのに良い暖かさになりました。

加齢による心身の虚弱（フレイル）予防に

1日5,000歩を目標に歩いてみましょう。

背すじを伸ばし、胸を開いて前をしっかりと向いて
さっそうと歩く姿を意識しましょう。

水分補給を忘れずに。

自分のペースで春を感じましょう。

歩くことで脳の活性化にも良い影響をあたえます。



【4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		
		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30			9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30
1	水	×	×	×	×	○	○	16	木	×	×	○	×	×	×
2	木	×	×	○	×	×	×	17	金	×	○	○	○	×	×
3	金	×	○	○	○	×	×	18	土	×	○	○	×	×	×
4	土	×	○	○	×	×	×	19	日	○	○	○	○	○	○
5	日	×	○	○	○	○	○	20	月	×	○	○	×	×	×
6	月	×	○	○	×	×	×	21	火	×	○	○	×	○	○
7	火	×	○	○	×	○	○	22	水	×	×	×	○	○	○
8	水	×	×	×	○	○	○	23	木	×	○	○	×	×	×
9	木	×	○	○	×	×	×	24	金	×	○	○	○	○	×
10	金	×	○	○	×	×	×	25	土	×	○	○	×	×	×
11	土	×	○	○	×	○	○	26	日	×	○	○	○	○	○
12	日	×	○	○	○	○	○	27	月	×	×	×	×	×	×
13	月	×	×	×	×	×	×	28	火	×	○	○	×	×	×
14	火	×	○	○	×	×	×	29	水	○	○	○	○	○	○
15	水	×	×	×	×	○	○	30	木	○	○	○	○	○	○

※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。