

都賀いきいきだより

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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

地域介護予防活動支援事業

かよってフレイル予防教室

定員
20名

楽しく学んで元気な体を目指しましょう!

日時: 6月3・10・17・24日 7月1・8日の水曜日 (全6回)
13:30~15:30

対象: 市内在住60歳以上の方で、職員の補助なく参加できる方

内容: ストレッチ・筋力トレーニング・口腔・脳トレ体操・健康テレビゲーム・歯科衛生士・栄養士講話・体力測定など

申込: 5月1日(金)9:30~10日(日)窓口・電話・FAXにて受付

※申込多数の場合5月12日(火)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♪

脳トレ学習(数独・クロスワード等)

・5/2(土)~3(日)10:00~16:00

・5/4(月)12:00~14:00

・5/5日(火)~6(水)13:00~15:00

※問題は毎日変わります

脳年齢測定5/2(土)~6(水)

9:30~16:00

対象: 市内在住60歳以上の方

申込: 自由参加

健康フェスティバル

先着申込
64名

~骨密度測定会~

看護師・理学療法士の解説付で安心♪
お気軽に健康チェックしましょう!

日時: 令和8年 6月7日(日)
※9:30~15:00

① 9:30~10:00	⑤ 13:00~13:30
② 10:00~10:30	⑥ 13:30~14:00
③ 10:30~11:00	⑦ 14:00~14:30
④ 11:00~11:30	⑧ 14:30~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方

※定員: ①~⑧の時間帯 各8名

受付: 5月1日(金)9:30~(先着予約制)

短期講座

定員
16名

スマホを学んで脳活性

スマートフォンの使い方のお悩みをまるっと解決しましょう♪

日時: 6月11・25日

7月9・23日の

木曜日 (全4回)

14:30~16:30

対象: 市内在住60歳以上の方

講師: 河島 菜摘子先生

持物: ご自身のスマートフォン

テキスト代 500円

申込: 5月1日(金)9:30~10日(日)

窓口・電話・FAXにて受付

※申込多数の場合5/13(水) 公開抽選

講演会

先着申込
20名

骨・カルシウムセミナー

~骨の健康を学ぼう~

骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。

日時: 5月28日木曜日

10:30~11:30

対象: 市内在住60歳以上の方

講師: 雪印メグミルク株式会社

申込: 5月1日(金)9:30~

窓口・電話・FAXにて予約受付



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:5月 7・14日(木)

5月20・27日、6月3日(水)

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:不要(自由参加)

開始時間までにお越し下さい

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:5月12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

申込:不要(自由参加)

～健康相談室だより～

5月は気温も気圧も大きく変わり体調を崩しやすい時期です。
体調を意識して心地良く過ごしましょう

ヒノキ花粉・黄砂・PM2.5の影響

- ・目、鼻、のど等に不快症状が起こり睡眠不足、食欲低下から持病の悪化が…
- ・睡眠は長さより深さで良質な眠りを(保温、枕、室温、光の工夫)
- ・朝は日光を浴びる
- ・外出時はマスク、帰宅時は衣類から取り除いて入室を

日中暑くても朝晩は冷える

- ・外出時は薄手の上衣を持参
- ・首、手首、足首、腹部を冷やさない
- ・就寝時は足元にかけての1枚準備を
- ・活動量が増えていくため、水分補給もこまめに
- ・外出時は帽子や日傘を使用しましょう

5月 多目的室 一般開放予定表

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

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

気軽にお立ち寄りください



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。

