



大宮いきいきだより

5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。

5月募集事業のお知らせ

令和8年度
新事業

「かよってフレイル予防教室」

■開催日時：6月3日、10日、17日、24日
7月1日、8日 水曜日（全6回）
13:30～15:30

★★会場 都賀いきいきセンター★★

体操、口腔ケア・栄養の講習や、スポーツレクリエーション、健康テレビゲームなどを楽しみながら、介護予防に取り組みませんか。

■参加費：無料
■定員：20名※応募多数の場合は抽選
■申し込み：5月1日（金）～10日（日）

講演会「腸の元気はからだの元気」

年齢を重ねると生活習慣や腸内細菌のバランスの変化などにより増えるお腹の不調について、「消化吸収のしくみ」「腸の働きと健康」「腸内細菌と健康とのかかわり」など千葉県ヤクルト様より講師をお招きして講演会を開催します。楽しく学びましょう！

♪お腹の体操
♪試飲あり

■開催日時：5月26日（火）
13:30～15:00
■参加費：無料
■定員：12名（先着）
■申込み：5月1日（金）9:30～
事前申し込み



短期講座「歌って倶楽部」

シニア世代に特化したレッスン指導法の「脳トレピアノ」認定講師による楽しい歌や楽器、リズムレッスン。懐かしい歌や楽器演奏を楽しみましょう♪

■開催日時：6月16日（火）
7月7日（火）、21日（火）、
8月4日（火）
各火曜日（全4回）
9:30～11:30
■参加費：無料
■定員：12名※応募多数の場合は抽選
■申し込み：5月1日（金）～10日（日）
事前申し込み



健康フェスティバル

「AⅠ歩行分析診断」「身長・体重、骨密度測定、血管年齢測定」「看護師・理学療法士への相談」など。ご自身の今の身体の状態を知り、骨粗鬆症予防や健康増進に繋がましょう♪福祉用具の展示もあります。気になる身の回りの自助具の相談もできます。



■開催日時 5月31日 日曜日 午前の部 9:30～12:00
午後の部 13:30～15:00
■参加費 無料
■定員 午前30人 午後20人（先着）
■申し込み 5月1日（金）9:30～事前申し込み
定員になり次第締め切り。空席あれば当日参加可



AⅠ歩行解析診断

歩く姿を動画撮影後AIが解析、分析結果が分かります。歩行や転倒リスクを測定します。



5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	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。					1	2
9:30~11:30	貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。					○	×
12:00~14:00	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					○	○
14:30~16:30	ご利用いただけます。					×	○
日/時	3	4	5	6	7	8	9
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	○
12:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	10	11	12	13	14	15	16
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	×
12:00~14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	17	18	19	20	21	22	23
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	○
12:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	24	25	26	27	28	29	30
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	31						
9:30~11:30	×						
12:00~14:00	×						
14:30~16:30	×						

健康相談室より

耳鳴りについて

耳鳴りとは、周囲に音がないのに「キーン」「ザー」などの不快な音が聞こえる状態です。



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。

耳鳴りが起こる理由

耳鳴りの多くは加齢に伴い音が聞こえにくくなる加齢性難聴が関係しています。聞こえなくなった音を補おうとして脳が音を作り出す、これが耳鳴りとなるのです。



治療

耳鳴りの原因や難聴の場合、補聴器の使用は有効です。補聴器によって正しく音が伝わると脳は代わりの音を作らなくて良いと認識し不快な音が生まれなくなるからです。耳鳴りは病的な場合もあります。自分で判断することなく医師に相談しましょう。



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