

# 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!!

## 健康フェスティバル～骨密度測定会～

先着申込  
64名

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

対象: 市内在住60歳以上の方

※定員: ③～⑧の時間帯 各8名

申込: 予約受付中

|   |             |   |             |
|---|-------------|---|-------------|
| ① | 満員御礼        | ⑤ | 満員御礼        |
| ② | 満員御礼        | 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 |

### 短期講座

いつまでも元気に!

健康体操

定員  
18名

心と体を整えていつまでも元気に過ごすための体操を行います。

日時: 7月13・27日

8月24日・9月14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: 6月2日(火)9:30～10日(水)

窓口・電話・FAXにて受付

※申込多数の場合6/12(金) 公開抽選



### 講演会

家庭でできる

食中毒予防

先着申込  
16名

ご家庭でどなたでもできる食中毒予防を学びましょう!

日時: 6月26日 金曜日

10:00～11:30

対象: 市内在住60歳以上の方

講師: 千葉市保健所食品安全課

申込: 6月2日(火)9:30～

窓口・電話・FAXにて予約受付



理学療法士監修のDVD体操!

ミニボディケアスクール

定員  
16名

日時: 7～9月 1・3木曜日

14:30～15:30(初回7/2)

対象: 市内在住60歳以上で

同一期間ボディケア

スクールに参加して

いない方

申込: 6/2(火)9:30～6/10(水)

応募者多数の場合6/12(金)公開抽選



### ボディケアスクール欠員募集

日時: 7～9月 毎週水曜日(第5週除く)

13:30～15:30(初回7/1)

対象: 市内在住60歳以上の職員の補助なく

参加できる方。また、同一期間

他施設のボディケアスクールに

参加していない方

欠員: 3名

申込: 5/28(木)9:30～6/4(木)

応募者多数の場合6/9(火)公開抽選

## 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: 6月9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)



## 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

日時: 6月 3日(水)・

6月12・26日(金)

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

## ～健康相談室だより～

6月は気圧や湿度の影響で体調を崩しやすくなります  
～梅雨時期の頭痛の対処法～

### 予防

- 除湿器やエアコンで湿度50%～60%に保つ
- 身体を冷やさない(首・足元)
- 耳のマッサージをする
- 耳の後ろを温める
- 1時間に1回程度立ち上がり肩回しや首のストレッチをする
- こまめに水分補給をする

### いつもの頭痛と違う時はすぐに病院へ

- 急激な強い頭痛
- 発熱を伴う頭痛
- 吐き気、けいれん、視覚のかすみ、手足のしびれ、ろれつがまわらないなどある時



参考…日本気象協会健康長寿ネットなど

## 6月 多目的室 一般開放予定表

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

○=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  
センターのロビー

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。

