



大宮いきいきだより

6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。




6月募集事業のお知らせ



講演会

「認知症と介護保険について」


認知症や介護保険について、千葉市あんしんケアセンター様より講師を招き講義いただきます。基礎知識や最新の情報、地域包括支援センターについてなど、知っておくと安心な情報を皆で学びましょう。

- 開催日時：令和8年6月30日(火)
10:00~12:00 
- 参加費：無料
- 対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 定員：15名(先着)
- 申込み：6月1日(月)9:30~
事前申し込み。
定員になり次第締め切り

短期講座

「やってみよう！ 健康テレビゲーム」

今話題の健康テレビゲーム♪
ゲームをしながら、脳トレやスポーツを楽しみましょう！
はじめての方でも楽しめます♪
お気軽にご参加ください！

- 開催日時：6月11日、25日、
7月9日、23日 
各木曜日(全4回)
13:00~14:00
- 参加費：無料
- 定員：12名※応募多数の場合は抽選
- 申込み：6月1日(月)~10日(水)
事前申し込み

♡活動報告♡

アフタースクールの
子どもたちとの交流会
折り鶴を一緒に作りました♪



麻雀台・麻雀牌が 新しくなりました！

皆様のご要望にお応えし、麻雀台、
麻雀牌を新しく準備しました。
同好会も増え、お仲間との交流や健康
増進につなげていただけたら幸いです。



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

9:30~11:30 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。

12:00~14:00 貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。

14:30~16:30 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ご利用いただけます。

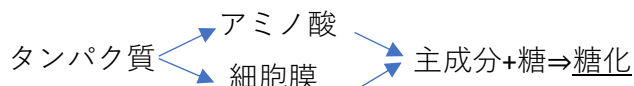
健康相談室より

老化を進める糖化

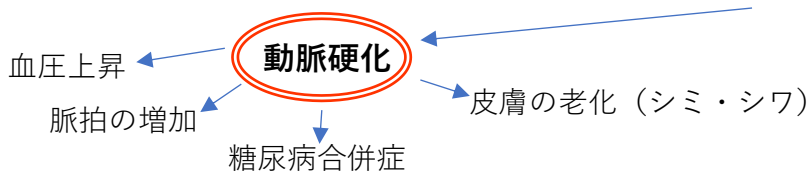


看護師が月～土曜日
常駐しています。
いつでも
ご相談ください。

糖化とは？



- ①体内の酸化を促す→酸化を伴いながら血管を傷めます
- ②LDL（悪玉コレステロール）→肝臓で分解できず、血液中にたどよう→処理できず血管に付着



○高血糖だと、体内で「糖化」という現象が起き血管をはじめとする全身を老化させます。

※糖尿病の検査項目として馴染みの**HbA1c**

- ・・・赤血球のタンパク質であるヘモグロビンが糖化してできます。

体内で起こっている糖化がわかります。

参考文献 ロハス・メディカル参照

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