

令和8年度

さつきが丘いきいきセンターだより



梅雨入りも近づきジメジメとした季節がやってきます。そんな時は気分転換にどうぞいきいきセンターに！当センターは、市内在住60歳以上の方が無料でご利用いただける施設です。

【6月の予定(申込含む)】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

●ポイントケアルーム【(ストレッチ編(3日)、筋トレ編(12日))】

日時:6月3日(水)、12日(金) 15:45~16:30

理学療法士による短期体操教室です。

若葉いきいきプラザにて実施している内容をライブ配信します。

定員、申込等は特に設けません。ご自由にご参加ください。

当施設をご利用の際は
室内履きをご用意ください。



●福祉まつり「ボッチャ体験会」

6月7日(日) 午前:10:00~11:30 午後:12:00~13:30

さつきが丘公民館で開催される福祉まつりにて「ボッチャ体験会」を行います。

初めての方も大歓迎！どなたでも参加できます。

会場:さつきが丘公民館 2階 講堂

定員:午前、午後 各24名(当日先着) 2コートで試合を行います。



●健康フェスティバル

6月10日(水) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30

身体測定・血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・看護師による健康相談・

あんしんケアセンターさつきが丘による生活相談を実施します。

素足での測定がありますのでタイツ、ストッキングは避けてください。

定員:各45名(事前予約制) 申込:6月1日(月)9:30~



●ミニ・ボディケアスクール(7~9月コース)

理学療法士の体操指導を撮影したDVDを観ながら行う体操です。定員各12人。

ボール、セラバンドは貸出。ヨガマットまたはバスタオル持参。

第2・4水、木曜の 13:00~14:00 どちらか選択。

申込:6月14日(日)9:30~18日(木)まで



●講演会「感染症予防教室

～日頃からできる感染症予防対策と手洗いチェック～

6月29日(月)13:30~14:30

少しずつ暑くなり、食中毒や虫を介した感染も気になる季節がやって来ます。日頃から

できる感染症予防を千葉市保健所の職員から学びましょう。また、手洗いチェッカーを

使い、正しい手洗い方法を実践してみましょう！

定員:20名(事前予約制) 申込:6月10日(水)9:30~



【健康相談室だより】

「かくれ脱水症」注意

脱水症の前段階で、高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水に陥りやすくなります。



この時期に「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」と感じたら、かくれ脱水症の可能性があります。

・規則正しい食生活 ・エアコンによる暑さ対策 ・こまめな水分補給

に努めましょう。

今は自宅にいながら熱中症になる恐れがあります。少しでも具合が悪く感じたら無理せず涼しい場所で十分な休養を取り、改善しないなら早めの受診を心掛けましょう。

【6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	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	月	×	×	×	×	×	×	16	火	×	○	○	×	○	○
2	火	×	○	○	×	○	○	17	水	×	×	×	×	○	○
3	水	×	×	×	×	○	~15時	18	木	×	×	○	×	×	×
4	木	×	×	○	×	×	×	19	金	×	○	○	×	×	×
5	金	×	○	○	×	×	×	20	土	×	○	○	×	×	×
6	土	×	×	×	×	×	×	21	日	×	○	○	○	○	○
7	日	福祉まつり						22	月	×	×	×	×	×	×
8	月	×	×	×	×	×	×	23	火	×	○	○	○	×	×
9	火	×	○	~15時	○	×	×	24	水	×	×	×	○	○	○
10	水	健康フェスティバル						25	木	×	○	○	×	×	×
11	木	×	○	○	○	×	×	26	金	×	○	○	×	×	×
12	金	×	○	~15時	○	×	×	27	土	×	○	○	×	×	×
13	土	×	○	○	×	○	○	28	日	×	○	○	○	○	○
14	日	×	○	○	○	○	○	29	月	○	○	○	○	○	○
15	月	×	×	×	×	×	×	30	火	○	○	○	○	○	○

※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。