

# 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!!



先着申込  
**16名**

講演会

## 墓じまいセミナー

墓じまいに関する正しい知識を学びましょう!

日時: **7月24日金曜日**  
**10:00~12:00**

対象: 市内に住所を有する  
60歳以上の方  
講師: 鈴木康太郎 行政書士  
申込: 7月1日(水)9:30~  
窓口・電話・FAXにて



先着申込  
**各10名**

世代間交流

## わくわくマジックショー!

夏休みの小学生と交流しながらマジックを楽しみましょう!

日時: **7月28日火曜日**  
**13:30~14:45**

対象: 市内に住所を有する  
60歳以上の方  
及び小学生  
出演: 末広奇術会  
申込: 7月1日(水)9:30~  
窓口・電話・FAXにて予約受付



先着申込  
**15名**

講演会

## 理学療法士のオンライン講演会

理学療法士が生中継で体操指導をおこないます!(職員の入室はありません)

日時: Aコース **7月29日(水)**  
**9:30~10:30**  
Bコース **7月29日(水)**  
**11:00~12:00**  
Cコース **7月31日(金)**  
**10:00~11:30**

内容: A・Bコース 膝痛予防に役立つ筋トレ&ストレッチ  
Cコース サルコペニア(加齢性筋肉減少症)を予防する筋トレを学ぼう  
(AコースとBコースは同じ内容です)



定員  
**16名**

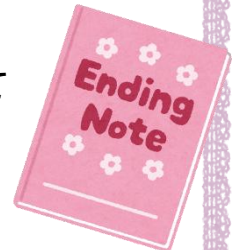
講演会

## 救急看護師が語る後悔しないための終活

救急の現場から、終活についてお伝えします!

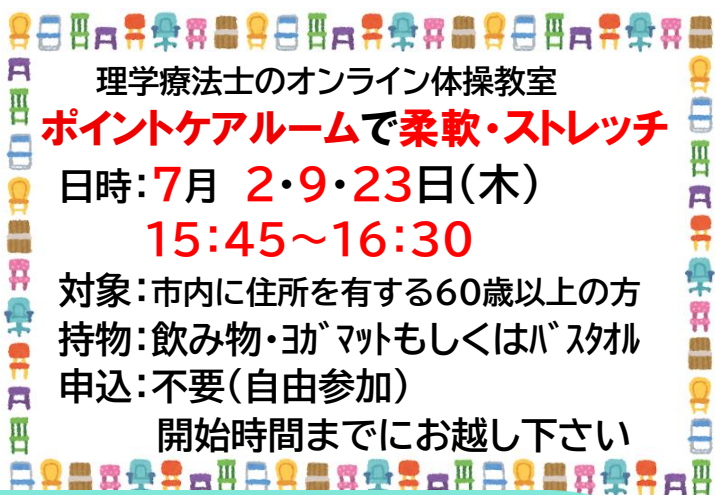
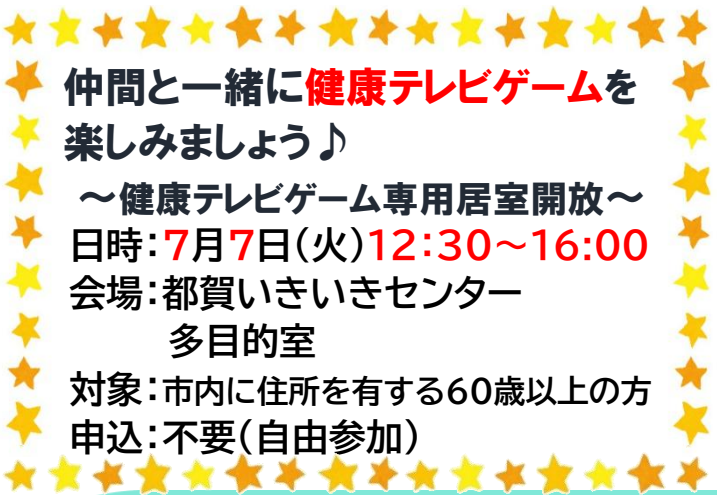
日時: **8月5日水曜日**  
**10:00~11:30**

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方  
講師: 齊藤愛先生(正看護師・終活アドバイザー)  
申込: 7月1日(水)9:30~  
窓口・電話・FAXにて予約受付



対象: 市内に住所を有する60歳以上の方  
講師: 原田潤一先生  
持物: 飲み物・ヨガマットもしくはバスタオル  
申込: 7月1日(水)9:30~  
窓口・電話・FAXにて予約受付





**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: 7月7日(火) 12:30～16:00  
 会場: 都賀いきいきセンター  
 多目的室  
 対象: 市内に住所を有する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柔軟・ストレッチ**

日時: 7月 2・9・23日(木)  
 15:45～16:30  
 対象: 市内に住所を有する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

～健康相談室だより～  
**「紫外線」と「虫刺され」**



**紫外線対策**

7月は1年の中でも紫外線量がピークに達します。  
 外出時は日傘や帽子を使用し、日焼け止めを活用して肌を守りましょう。

- ①虫に刺されたら  
 掻かずに流水で洗い流し保冷材で冷やす。早めに市販のかゆみ止めやステロイド外用薬を塗る。
- ②虫刺されのNG行動  
 掻きむしる・温める
- ③正しい応急処置の手順  
 洗う→冷やす→早めに薬を塗る・貼る(セロハンテープで軽く保護。かゆみが和らぐことあり。長くはダメ。)

**虫対策**

蚊などの虫の活動が活発になります。草むらに行く際は肌の露出を減らし、虫よけスプレーなど活用ください。

④皮膚科受診すべきサイン

- ・患部が以上に赤く腫れる、熱を持つ
- ・水ぶくれ
- ・発熱、吐き気、めまい、全身症状
- ・過去に蜂に刺されたことがある



**7月 多目的室 一般開放予定表**

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				X	X	X	○
午後				X	○	○	○
	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	X	X	X	X	○	○
午後	○	○	X	X	○	○	○
	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	X	○	X	X	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	X	X	X	X	○	○
午後	○	○	○	X	○	○	○
	26	27	28	29	30	31	
午前	○	X	X	○	○	○	
午後	○	13:00～○	X	○	○	○	

○=利用可 X=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: 市内に住所を  
 有する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。

