



大宮いきいきだより

7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。

7月募集事業のお知らせ

オンライン講演会 「生活のなかでもとりいれよう！ 膝痛予防トレーニング」

膝痛にお困りの方はいませんか？
ボディケアスクール担当理学療法士による
オンラインでの体操教室です。専門的なト
レーニング法を学び生活の中でも行えるよ
うにしましょう♪

- 開催日時：令和8年7月29日(水)
 - ①9：30～10：30
 - ②11：00～12：00
 - ※①②同内容です。

- 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（予約制・先着）
- 申込み：7月1日（水）9：30～
事前申し込み。
定員になり次第締め切り



講演会「夏も元気に！ 椅子に座って健康体操」

暑い季節。おうち生活が続いていませんか？椅子に座ってできる体操で心も体もリフレッシュしましょう♪

- 開催日時：令和8年8月1日(土)
 - 9：30～11：30
- 参加費：無料
- 定員：15名（予約制・先着）
- 対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 申込み：7月1日（水）9：30～
事前申し込み。
定員になり次第締め切り



8/1(土) 受付開始！

「触って覚える！スマホ講座」 講師：ソフトバンク

初めて触るかたはもちろん、すでに持っている方にもおすすめの講座です。選べる3コース！複数回参加可能！
※講座で使うスマホは講師が準備します。

- 開催日時とテーマ
 - ①8月21日（金）10：00～12：00
「スマホの基本と災害の備え」
 - ②9月4日（金）10：00～12：00
「スマホの基本と詐欺対策」
 - ③9月18日（金）10：00～12：00
「スマホの基本とLINE体験」

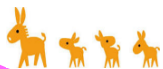
- 参加費：無料
- 対象：市内に住所を有する方（年齢不問）
- 定員：12名（予約制・先着）
- 申込み：8月1日（土）9：30～
事前申し込み。
定員になり次第締め切り



あんしんケアセンター大宮台共催企画 「認知症サポーター養成講座」

認知症について正しく理解し、地域の認知症の人やその家族を見守る応援者になろう！年齢不問。どなたでも参加できます。家族やお友達、皆で学びましょう♪

- 開催日時：令和8年9月11日(金)
 - 10：00～12：00
- 参加費：無料
- 定員：20名（予約制・先着）
- 対象：市内に住所を有する方（年齢不問）
- 申込み：7月1日（水）9：30～
事前申し込み。



定員になり次第締め切り

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

健康相談室より

夏の急病予防「熱中症対策」



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。

💧 脱水を抑える

熱中症は適切な予防をすることによって、100%防ぐことが可能な病気です。

脱水と体温の上昇を抑えることが、対策の基本になります。脱水を防ぐために、まずはしっかりと水分補給をすることが重要です。高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇いていないときでも、こまめに水分をとる習慣を身につけましょう。例えば、起床後・入浴前・入浴後などの自分の日常生活の行動のついでに、コップ1杯の水分補給することを習慣づけるとよいでしょう。

🌡️ 体温の上昇を抑える

寝ている間に室温が上がってしまい、気づかいうちに熱中症になってしまうことがあります。エアコンを使って、室温を28℃以下、湿度を70%以下に保つのが理想です。



🩹 熱中症の対処

●涼しい所で休む ●水分・塩分補給 ●衣服をゆるめる ●太い血管を冷やす ●病院を受診
重症化して、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こった場合は、ためらわず、救急車を呼んでください。



NHKきょうの健康より引用

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