

都賀いきいきだより

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

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

講演会

スマホで楽々お買い物！

ネットスーパー体験会

インターネットを使って、ちばコープでお買い物体験会を実施します！

日時：9月4日金曜日 13:00～14:00

対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方でスマホの基本操作(文字入力)ができる方

講師：ちばコープ

持物：ご自身のスマートフォン

申込：8月1日(土)9:30～

窓口・電話・FAXにて予約受付



先着申込

12名

講演会

楽しく食べて健康に！

シニア世代の必要な栄養素や食事を楽しむことの大切さを分かりやすくお話しします

日時：9月10日木曜日

13:00～15:00

対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師：キューピー株式会社

申込：8月1日(土)9:30～

窓口・電話・FAXにて予約受付



先着申込

20名

短期講座

やってみよう！

健康テレビゲーム講座

初心者大歓迎！ゲームを楽しみ、皆で脳活性化しましょう！

日時：8月28日・9月4・11・18日の

金曜日(全4回)13:30～15:00

対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師：都賀いきいきセンター職員

申込：8月4日(火)9:30～11日(火)

窓口・電話・FAXにて受付

※お申込み多数の場合8/12(水)

公開抽選

定員

16名

講演会

てづくり

せっけんを作ろう

無添加のオリジナルせっけんを作り、身近な科学を体験しましょう！

日時：9月9日水曜日

10:00～11:00

対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師：千葉市科学館

持物：ハンカチ・マイバッグ

申込：8月1日(土)9:30～

窓口・電話・FAXにて予約受付



先着申込

10名

短期講座

世界のボードゲーム・

カードゲームで脳トレ

様々なカードゲーム・ボードゲームを通じて仲間と脳トレ！

日時：9月11・25日・10月9・23日の

金曜日(全4回)9:30～11:30

対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

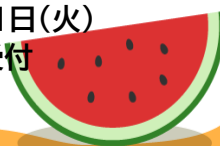
講師：佐々木直美先生(ボードゲーム専門店店主)

申込：8月4日(火)9:30～11日(火)

窓口・電話・FAXにて受付

※お申込み多数の場合

8/12(水)公開抽選



定員

12名

ボディケアスクール

参加者募集開始！

週1回、3ヶ月の理学療法士による運動教室で運動習慣を身につけましょう

日時：10～12月または1～3月の水曜日

13:30～15:30(全12回)

対象：千葉市に住民票がある60歳以上で、

職員の補助なく参加できる方

申込：8/1(土)～8/10(月)

受付：往復はがき、ホームページ

※詳細は市政だより8月号、千葉市社会福祉協議会ホームページをご確認ください



健康テレビゲームラウンジ

10分でも、1時間でも参加可能！
お気軽にゲームを楽しみましょう♪

日時: 8月4日(火) 12:00~16:00

会場: 都賀いきいきセンター
多目的室

対象: 千葉市に住民票がある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: 8月 5・12・19日(水)

15:45~16:30

対象: 千葉市に住民票がある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」～高齢者の水分の摂り方

高齢者は体内の水分が少なく、のどの渇きにも気づきにくいと言われ「気づいたら脱水」が多いです

1日の水分量の目安

食事に含まれる水分も含めて約1.5~2リットル程度で一度にたくさんではなく、コップ2分の1~1杯を数回に分けて飲むことが大切です。

水分を摂るタイミング

のどの渇きを感じなくてもこまめに飲むことが良いとされます。(起床時・毎食事・入浴前後・外出時・運動中・寝る前)

適した飲み物

水・白湯・麦茶・カフェインが少ない茶等

無理なく飲む工夫

身近にすぐ飲めるペットボトルや水筒を置き、少量をこまめに摂れるようにしましょう。

食事やおやつからも水分補給

味噌汁、スープ、煮物、ゼリー、プリン、ヨーグルト、果物、野菜等からも水分を摂ることができます。

こんなサインに注意

- ・口や舌が強く乾いている
- ・尿の回数が少ない、色が濃い
- ・元気がない、ぼんやりしている
- ・ふらつき、立ちくらみ、頭痛、吐き気



身体の異状なサインがあれば、早めに水分補給や受診等の検討をしましょう。

8月 多目的室 一般開放予定表

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

○=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: 千葉市に住民票が
ある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。

