



大宮いきいきだより

8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。



8月募集事業のお知らせ



講演会「楽しく食べて健康に！」

講師：キューピー様

シニア世代は体の中の栄養が減り、低栄養状態になりやすくなります。食事をする事の大切さや高齢期の食事のとり方をわかりやすくお話していただきます。

■開催日時：令和8年8月28日（金）
10：30～12：30

♪お土産つき♪



■参加費：無料

■定員：20名（予約制・先着）

■対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

■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

ボディケアスクール※市政だより8月号掲載

（10月～12月コースと来年1月～3月コースの2コース）
ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の向上を図ります。

■毎週水曜日（第5週目は除く）9：30～11：30

■申込：8月1日（土）～10日（月）

往復ハガキ・電子申請で申込。



短期講座「おとなの楽しむ折り紙」

日本の伝統的な遊びのひとつである折り紙。折り紙の魅力に触れながら、季節を彩る作品や、ちょっぴり挑戦する折り紙をしてみませんか？折り紙は、楽しいだけでなく頭の体操にもなります。

■開催日時：令和8年9月15日、10月6日、
10月20日、11月17日（全4回）
各火曜日 10：00～12：00

■参加費：無料

■定員：12名（予約制）

■対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

■申込み：8月1日（土）9：30～

8月20日（木）締め切り

事前申し込み。応募多数の場合は抽選



「触って覚える！スマホ講座」

講師：ソフトバンク様

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：千葉市に住民票がある方（年齢不問）

■定員：12名（予約制・先着）

■申し込み：8月1日（土）9：30～

事前申し込み。定員になり次第締め切り



短期講座「こころなごむクレイアート」

ふわふわと柔らかい樹脂粘土を使うクレイアート。五感が刺激され、心身の癒しや新しい発見ができます。ホワイトクリスマス、お正月飾りを作ります。連続で作れるのでじっくりたのしめます。

■開催日時：令和8年9月19日、10月17日、
11月7日、21日（全4回）



各土曜日 13：30～15：30

■参加費：2,000円（4回分の材料費）



初回に集金します。材料仕入れのため返金できませんのでご了承ください。

■定員：10名（予約制）

■対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

■申込み：8月1日（土）9：30～

8月20日（木）

事前申し込み。応募多数の場合は抽選

8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	★お知らせ★ 8月3日(月) 断水：9：30～12：00、停電：15：00～16：30 大宮いきいきセンターは通常通り開館します。ご不便ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。						1
9:30～11:30							○
12:00～14:00							○
14:30～16:30							○
日/時	2	3	4	5	6	7	8
9:30～11:30	○	×	×	×	×	○	×
12:00～14:00	○	○	○	○	×	○	×
14:30～16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	9	10	11	12	13	14	15
9:30～11:30	○	×	×	×	○	○	○
12:00～14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	16	17	18	19	20	21	22
9:30～11:30	○	×	○	×	×	×	×
12:00～14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30～16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	23	24	25	26	27	28	29
9:30～11:30	○	×	×	×	×	○	○
12:00～14:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30～16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	30	31	・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。				
9:30～11:30	○	×					
12:00～14:00	○	○					
14:30～16:30	○	○					

健康相談室より

補聴器を買って終わりにしていませんか？

補聴器は、耳と脳のリハビリが必要です。聞こえにくさを、そのままにすると人との交流が減り生活の質の低下に繋がることがあります。

①補聴器は誰もが「かければ、すぐに聞こえる」ものではありません。

長い間、聞こえにくい状態が続くと脳は小さな音を忘れてしまいます。そのため、補聴器を使い始めると、食器の音がうるさかったり、新聞のめくる音が気になったりすることが、よくあるのです。

②購入後の調整がとても大切

補聴器は眼鏡と違い一人ひとりに合わせた細かな調整が必要です。聞こえの調整は2～3か月にかけて少しずつ行います。

③脳を音に慣らす

補聴器は耳だけではなく、脳のリハビリが必要です。家族と会話する、テレビやラジオ、を聞く、外出して人と話すなど積極的に音を聞く機会を作りましょう。

補聴器の音に脳が慣れてうまく反応できるようになるまで2～3か月。その間は、毎日できるだけ長時間、補聴器を使用し脳が機能を取り戻すのを助けましょう。補聴器の音への感度は慣れに伴って変わっていきます。



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。



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