



大宮いきいきだより 9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。



9月募集事業のお知らせ



講演会「長寿の秘訣は食事から」

講師：コープみらい様

ワークショップを通し、楽しみながら、ふだんの食事の献立やバランスの良い食事と食生活を見直しましょう♪

■開催日時：令和8年9月25日（金）
10：30～12：30

■参加費：無料

■定員：15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：9月1日（火）9：30～
事前申し込み。定員になり次第締め切り



講演会

「オンラインショッピング体験会」

講師：コープみらい様

スマホでカタログを見て、注文するまでの手順を体験しましょう！

■開催日時：令和8年10月6日（火）
13：00～14：00

■参加費：無料

■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

■定員：12名（予約制・先着）

■申込み：9月1日（火）9：30～
事前申し込み。定員になり次第締め切り

■持ち物：ご自身のスマートフォン

■その他：通信料は自己負担です。今回は体験です。
実際の買い物はできません。ちばコープ以外の
オンラインショッピングサイトへの接続は
できません。



短期講座「気功でゆるめて

楽しくリズム体操」

伝統の「気功」で呼吸を整え、無理のない「体操」で固まった筋肉をほぐします。気功でゆるめたあとは、懐かしい歌に合わせて体を動かし、リフレッシュしましょう！

■開催日時：令和8年10月9日、23日、
11月13日、27日（全4回）
各金曜日 13：30～15：30

■参加費：無料

■定員：15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：9月1日（火）9：30～
9月10日（木）締め切り
事前申し込み。応募多数の場合は抽選



指導員と行う「大宮いきいき体操」

皆で楽しく、介護予防体操しましょう♪

■開催日時：令和8年10月～令和9年3月（全11回）
第2・4木曜日 初回10月8日（木）
10：00～11：00

■参加費：無料

■定員：10名（先着）

■対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方
ボディケアスクールに参加していない方

■申込み：9月1日（火）9：30～
事前申し込み。定員になり次第締め切り



かよってフレイル予防教室

★★会場 千城台コミュニティセンター★★

いつまでも元気に、自分らしく健康寿命を延ばす秘訣を学びましょう！

■開催日時：令和8年10月2日、9日、23日、30日、
11月6日、13日（全6回）
各金曜日 13：30～15：30

■申込み：9月1日（火）9：30～9月10日（木）
※詳細は市政だよりをご確認ください。

半期講座 ころこ・からだ元気アップ体操

楽しく身体を動かし、心から元気に！転びにくい身体、疲れにくい身体作りを目指しましょう！

■開催期間：令和8年10月～令和9年2月
第2・4月曜日 14：30～16：30

■申込み：9月1日（火）～10日（木）消印有効
「往復はがき」または「千葉市社会福祉協議会ホームページ」

※詳細は、市政だよりをご確認ください。

9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	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。		1	2	3	4	5
9:30~11:30			○	×	×	×	×
12:00~14:00			○	○	×	○	○
14:30~16:30			○	○	○	×	○
日/時	6	7	8	9	10	11	12
9:30~11:30	○	×	×	×	×	○	×
12:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	13	14	15	16	17	18	19
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	○	○	×	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	20	21	22	23	24	25	26
9:30~11:30	○	×	○	×	×	○	×
12:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	27	28	29	30	・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

運動習慣を身につけましょう

ウォーキング → 現在の歩数を知る。+1000歩目標に徐々に増やす。

⚠ 注意 痛みが残らない程度で1日20分~30分、週3回以上をめやす。

ストレッチ → 運動前後に行いましょう。

履き物 → 脱げやすい履き物は避ける。

→ ジョギング用のシューズを「普段履き」として常用する。

食事 → 食べ物からカルシウム不足を補う。

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。

なぜ ウォーキングなの？

運動時間

- ・ 30分以上1時間以内
- ・ 1日10分ずつ3回でもOK



合計して30分以上歩く



☀ 体脂肪燃焼

☀ 肥満予防

☀ 脳を活性化

☀ 老化防止

☀ 心肺機能の改善

☀ 腰強化・筋力低下防止

☀ 生活習慣病 予防・改善

☀ 骨粗鬆症予防

☀ 日常的ストレス解消

☀ 血液循環の改善

さあーみんなでウォーキング！自分の体は自分で守ろう！レッツゴー！！

NHKきょうの健康 参照

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