

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!!

世代間交流

スマホの基本講演会

1つだけでも、全部受講もOK!

先着予約
各16名

A スマホの基本とキャッシュレス

日程:10月20日(火)

B スマホの基本と災害の備え

日程:10月30日(金)

C スマホの基本と詐欺対策

日程:11月12日(木)

時間:いずれも13:00~15:00

対象:どなたでも

講師:ソフトバンク株式会社

申込:10月1日(木)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付



高齢者福祉講演会

都賀いきいきセンター寄席

毎年大人気の寄席を今年も開催いたします!

日時:10月29日木曜日

13:30~15:00

対象:千葉市に住民票を有する
60歳以上の方

協力:NPO法人フォーエヴァー

申込:10月1日(木)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
35名

介護予防講演会

カラダは食べた物から できている

「栄養・運動・口腔ケア」について学び、
元気な人生100年のカギを学びましょう!

日時:10月30日金曜日

10:00~11:30

対象:千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師:株式会社 明治

申込:10月1日(木)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
25名

短期講座

認知症予防!

スポーツブレイントレーニング

スポーツ脳科学+メンタルトレーニングで自分自身
で最高の人生を歩んでいきましょう

日時:11/12・26、12/10・24

の木曜日 9:30~11:30

対象:千葉市に住民票がある60歳以上の方

講師:八木 智浩先生

申込:10月10日(土)9:30~20日(火)

窓口・電話・FAXにて受付

※応募者多数の場合10/21(水)9:30~公開抽選

定員
20名

介護予防講演会

認知症予防体操

専門職による認知症を予防するための
講義と体操を行います

日時:11月6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

講師:総泉病院 作業療法士

申込:10月10日(土)9:30~窓口・電話・

FAXにて受付

先着予約
16名

ポイントケアルーム

理学療法士が生中継で
体操指導を行います

日時: 10月 7・14・21・28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

自由
参加

今からできるお気軽介護予防習慣!

都賀いきいきミニ体操

体操動画で介護予防!
(職員の入室・指導はありません)

Bコース 第2・4土曜日
13:15~14:15

対象: 千葉市に住民票がある60歳以上の方
申込: 窓口もしくはお電話にて受付(先着順)

都賀いきいき脳トレ

脳トレ動画・プリント
学習で介護予防!

第2・4土曜日
10:00~11:00

いずれも
若干名
募集中

健康テレビゲーム

ラウンジ

10分でも、1時間でもOK!
ゲームを楽しみましょう♪

日時: 10月6日(火)

12:30~16:00

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)

健康相談室だより

10月には心と体の健康に関する多くの記念日や週間があります。その中の1つ、10月29日は「世界脳卒中デー」です。この機会に見直してみてもいいのではないでしょうか。

脳卒中予防 十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 ほおっておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には「たばこをやめる意志」を持って
5. 飲むならば なるべく少なく アルコール
6. 高すぎる コレステロール 見逃すな
7. お食事の 塩分脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



参考: 日本脳卒中協会

10月 多目的室 一般開放予定表

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

○=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: 市内に住民票がある
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。

