

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!!

健康フェスティバル～骨密度測定会～

看護師・理学療法士の解説付で安心♪
お気軽に健康チェックしましょう！

日時：令和8年 12月6日(日)

※9:30～15:00

対象：千葉市に住民票を有する60歳以上の方

※定員：①～⑧の時間帯 各8名

受付：11月1日(日)9:30～(先着予約制)

① 9:30～10:00	⑤ 13:00～13:30
② 10:00～10:30	⑥ 13:30～14:00
③ 10:30～11:00	⑦ 14:00～14:30
④ 11:00～11:30	⑧ 14:30～15:00



介護予防講演会

食べて元気にフレイル予防

食事の面から考えるフレイル予防を
学びましょう！

日時：11月20日金曜日

13:00～14:00

対象：千葉市に住民票を有する60歳以上の方

講師：総泉病院 管理栄養士

申込：11月1日(日)9:30～

窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
16名

介護予防講演会

血管いきいき体操

血管を健康にするための講話と体操を行います

日時：11月26日木曜日

13:00～14:00

対象：千葉市に住民票を有する60歳以上の方

講師：総泉病院 理学療法士

申込：11月1日(日)

9:30～窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
16名

介護予防講演会

毎日元気に簡単バランス栄養

年齢とともに不足しやすくなる栄養を毎日の
食事の中で無理なく補うポイントを学びます！
(大塚食品製品の試食があります)

日時：12月2日水曜日

10:00～12:00

対象：千葉市に住民票を有する60歳以上の方

講師：大塚食品株式会社

申込：11月1日(日)9:30～

窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
16名

高齢者講演会

パソコンでカレンダーをつくらう

初心者大歓迎！あなただけのオリジナル
カレンダーを作って、楽しみましょう！

日時：12月10日木曜日

13:00～15:00

対象：千葉市に住民票を有する60歳以上の方

講師：パソコン物語

申込：11月1日(日)9:30～

窓口・電話・FAXにて受付

先着予約
各16名

理学療法士のオンライン体操教室

ポイントケアルーム

日時:11月12・19・26日(木)

15:45~16:30

対象:千葉市に住民票を有する
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

健康テレビゲームラウンジ

お気軽にゲームを楽しみましょう♪

日時:11月10日(火)

12:30~16:00

会場:都賀いきいきセンター
多目的室

対象:千葉市に住民票を有する
60歳以上の方

申込:不要(自由参加)

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:千葉市に住民票を
有する60歳以上の方

お気軽にお立ち寄り
ください♪

健康室だより~高齢者の寒暖差疲労について~

1日の気温差が7℃以上になると、体温調節を担う自律神経が過剰に働いてエネルギーを消耗し、心身に強いだるさ、不調が現れる状態になります。

主な症状

- ・全身のだるさ
- ・頭痛やめまい、肩こり
- ・食欲の不振、胃もたれ、
お腹の不調
- ・手足の冷え
- ・眠りが浅い



日常生活でできる対策

- ・首、手首、足首の「3つの首」を温める
服装(マフラーやレッグウォーマー)
- ・室内の温度差をなくす
- ・温かい飲み物やスープを摂る
- ・生活のリズムを整える



11月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	13:00~○	○
	8	9	10	11	12	13	14
午前	○	×	×	×	×	○	○
午後	○	○	×	○	○	○	○
	15	16	17	18	19	20	21
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	○	×	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	29	30	※11/6(金)は13:00~利用可能 ○=利用可×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。				
午前	○	○					
午後	○	○					



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。

