



大宮いきいきだより 11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。



11月募集事業のお知らせ



健康フェスティバル



「AⅠ歩行分析診断」「身長・体重、骨密度測定、血管年齢測定」「看護師・理学療法士への相談」など。ご自身の今の身体の状態を知り、骨粗鬆症予防や健康増進に繋がしましょう♪
シニアカーの試乗体験や福祉用具の展示もあります。
気になる身の回りの自助具の相談もできます。

■開催日時 11月29日 日曜日 午前の部 9:30~12:00
午後の部 13:30~15:00

■参加費 無料

■定員 午前・午後合わせて50人（先着）

■申し込み 11月1日（日）9:30~事前申し込み
定員になり次第締め切り。空席あれば当日参加可

AⅠ歩行解析診断

歩く姿を動画撮影後AIが解析、分析結果が分かります。歩行や転倒リスクを測定します。



ポイントケアルーム

～BCS担当理学療法士によるオンライン介護予防レッスン～

「ストレッチ編」

ボディケアスクール担当の理学療法士とオンラインで一緒に運動しましょう！専門家の指導で効果アップ♪予約はいりません。
入退場自由です。当日お気軽にどうぞ♪

■開催日時：令和8年11月10日、24日
各火曜日15:45~16:30

■参加費：無料 ■定員：なし

■対象：千葉市に住民票がある60歳以上の方

■申込み：申し込み不要。当日自由参加です。



講演会「フラワーアレンジメント」

～正月飾りをつくろう～

生のお花でオリジナルのお正月飾りをつくりませんか？お正月までは少し早いですが、アレンジメントを楽しみましょう♪

■開催日時：令和8年12月12日（土）
14:00~15:30

■参加費：1,500円（お花代）

■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：11月1日（日）9:30~
定員になり次第締め切り



大宮いきいきフェスティバル

令和8年12月13日（日）9:30~15:00



★スペシャル企画★

世代間交流「いきいき寄席」

大宮に青山大学落語研究会がやってくる！
みんなでいっぱい笑いましょう♪



世代間交流「弦楽三重奏コンサート」

バイオリン、ピオラ、チェロの調べをお楽しみください♪



スマホ相談会

作品展

お楽しみコーナー

などなど・・・

準備中です！

どなたでもおこしく下さい♪

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

座りすぎにご用心
—座りっぱなしを減らして元気に長生きを—

テレビや新聞、スマホなどで気づかないうちに長時間座っていませんか？
座りすぎは、身体だけでなく、心の健康にも影響します。

【座りすぎによるリスク】

- 👉 身体面**
 - ・足腰の筋力が落ち転倒しやすくなる。
 - ・生活習慣病や心血管疾患のリスクにつながる
- 💖 心の面**
 - ・血流や代謝が低下する
 - ・気分が落ち込みやすくなる
 - ・活動する意欲が低下する
 - ・人との交流が減り孤立につながることも

【対策】 特別な運動をしなくても大丈夫！

- ・30分に1回を目安に立って動く
- ・飲み物を取りに行くなど、こまめに歩く。
- ・テレビのCM中に立つ・歩く
- ・座ったままでも、足首や足を動かす

「運動する」だけではなく「座りっぱなしを減らす」

立つ・歩く・動く を毎日の生活に少しずつ取り入れましょう。

○スポーツ庁Webポータル

○八街長谷川病院リハビリテーション部 パンフレットより引用

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