

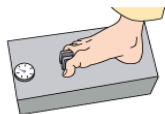
仲間作りと介護予防で、シニアの元気を応援します



Point! 秋の健康イベント

シニアのための体力測定

①いきいき健康測定会



日時

10月30日(金)

◎午前の部 9:30~11:30
◎午後の部 13:30~15:30

内容 足指筋力・握力・片足立ち・健康相談

対象 市内在住で60歳以上の方 費用 無料

定員 48名(午前24名・午後24名)

申込 事前予約制 10月6日(火)11:00より受付開始。
電話・FAX・窓口にてお受けします。



講演会のご案内

②認知症サポーター養成講座



認知症サポーターキャラバン

日時 10月31日(土) 10:00~11:30

内容 認知症についての知識と理解を深めます。認知症の人に優しい地域づくりを、一緒に目指しましょう!!

交流イベントのご案内

③ラジオ体操&ポッチャ交流会



日時 10月25日(日) 13:00~14:00

対象 市内在住60歳以上の方 定員 ②12名 ③10名

申込 事前予約制 10月6日(火)11:00より受付。電話・窓口にて。



事業報告 笑いは百薬の長「いきいき寄席」

8月31日(月)に人気企画「あやめ台いきいき寄席」を開催しました。当日は4名の出演者による落語や講談、玉すだれが披露され、会場は笑顔と笑いに包まれました。

皆様からは「久しぶりに笑った」「自粛疲れが吹き飛んだ」「笑うことを忘れていた」「笑いや人と接して元気になった」等の声を頂きました。

当センターでは、感染症予防対策を徹底の上で、これからも皆様の健康や暮らしに役立つイベントを開催してまいります。

(※)高座に飛沫防止シート設置・全員マスク着用・定員削減・座席間隔化・常時換気など。

健康相談室だより

今月のテーマは…

良質な睡眠を得よう



★最近、よく眠れていますか…

- 眠りが浅くなった。
- 睡眠時間が短くなった。



Point! 歳を重ねると睡眠に変化が出てきます。そこで、良質な睡眠を得るために必要な7つのポイントをご紹介します!!

- ①眠くなってから床につき、睡眠時間にあまりこだわらない。
- ②朝は同じ時刻に起床し、日光を浴びる。
■睡眠と覚醒のリズムが良くなります。
- ③午後～夕方に軽めの運動を行う。
■体温上昇後、下がってくる頃に眠りやすい。
- ④寝るための環境を整える。
■光や騒音を避け、自分に合う寝具を使う。
- ⑤睡眠を妨げるものは避ける。
■夕食は就寝3時間前までに済ませる。
■夕食後のカフェイン摂取は控える(コーヒー等)
■就寝前の喫煙や飲酒は控える。
- ⑥寝る前はリラックスしましょう。
■マッサージやアロマ等を取り入れる。
■脱水予防として、コップ1杯の水を飲む。
- ⑦必要に応じて睡眠薬を使いましょう。
■不眠は悩まず、医師に相談しましょう。

※看護師による健康相談(無料)も実施していますので、お気軽にご相談ください。



10月予定表

※感染症対策のため、一部事業を中止しています

時間	会場	集会室			教養娯楽室
		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	
1	木			★園生PCクラブ	生きがい活動
2	金	自主体操(金曜コース)	機能回復訓練(1・3週)		//
3	土				//
4	日	★PCビギナーズ	★あやめ台パソコン		
5	月	松花クラブ	エコクラフト同好会		★WAの会(14:30)
6	火			自主体操(火曜コース)	生きがい活動
7	水	●自主体操(1・3水)	★あやめ台書道クラブ		//
8	木	★絵手紙あやめの会		●自主体操(木曜コース)	//
9	金	クラフトバンド同好会	機能回復訓練(2・4週)		//
10	土	自主体操(土曜コース)			//
11	日	自主体操(日曜コース)			
12	月	★健康体操同好会	★盆踊りを楽しむ会		コントラフブリッジ(9:30)
13	火	いきいき体操(火コース)	★太極拳あやめ会		生きがい活動
14	水	●自主体操(2・4水)		講座【ヨガビリー】	//
15	木			★園生PCクラブ	//
16	金	自主体操(金曜コース)	機能回復訓練(1・3週)		//
17	土	いきいき体操(土コース)			//
18	日	★PCビギナーズ	★あやめ台パソコン		
19	月		エコクラフト同好会		
20	火			自主体操(火曜コース)	生きがい活動
21	水	●自主体操(1・3水)	★あやめ台書道クラブ	講座【健康体操B】	//
22	木	★絵手紙あやめの会		●自主体操(木曜コース)	//
23	金	クラフトバンド同好会	機能回復訓練(2・4週)		//
24	土	自主体操(土曜コース)			//
25	日	自主体操(日曜コース)	●ポッチャ交流会		
26	月	★健康体操同好会	★盆踊りを楽しむ会		コントラフブリッジ(9:30)
27	火	いきいき体操(火コース)	★太極拳あやめ会		生きがい活動
28	水	●自主体操(2・4水)		講座【ヨガビリー】	//
29	木				//
30	金		●健康測定会(事前予約制)		//
31	土	●認知症サトウ講座			//

備考

★印…新規会員募集中の同好会です。
●印…事前予約制の事業です。ご希望の方は窓口へお申し出下さい。

感染症予防対策のお願い



マスク着用



手指消毒



入館前検温

当センターの感染症対策



職員もマスク



換気



館内消毒



3密回避

いつでも相談できます



健康相談

健康・心身の不安や心配



生活相談

生活でのお困り事

あやめ台自主体操

DVDを見ながら
気軽にできる自主体操
選べる7コースで
運動不足解消!!



- 内容: DVDを見ながら行う自主体操 1回60分で、月2回開催します。
- 日時: 左記予定表をご確認下さい。
- 申込: 事前申込みによる定員制です。

申込み・詳細については、窓口または電話にてお問い合わせ下さい。
※9月21日より受付中のため、既に満員のコースもございます。

11月の事業予定

募集は11月上旬の予定です。ご期待下さい。
なお予定は変更になる場合がございます。

- 知って得する生前対策
- ラジオ体操&ポッチャ交流会
- 初めての太極拳
- 理学療法士が教える運動講座(仮)

■この会の良いところは？

堅苦しくない雰囲気です。とても楽しいです。学習していても疲れをあまり感じません。

■見学や体験だけでも大丈夫？

むしろ大歓迎です。いつでもお越しください。

■皆さまにひと言

パソコンは覚えると生活が豊かになる便利な道具です。同年代の会員と一緒に楽しく活動しませんか。お気軽にお越し下さい。

毎月、素敵な同好会にインタビュー
あやめ同好会だより

PCビギナーズクラブ (パソコン学習系同好会)

◎活動日: 第1・3週日曜9:30~11:30

◎会場: 当いきいきセンター集会室

入会希望や見学、体験を希望する方は活動日に直接ご来館いただくか、電話(207-1388)でご連絡下さい。

■活動内容は？

パソコンの基礎を学んでいます。今は、季節の挨拶状を作っています。

■活動の雰囲気は？

和気あいあいとした雰囲気です。会員同士の親睦も深まり、楽しく活動しています。

■初心者だけど大丈夫？

全然大丈夫です。講師が親切・丁寧に教えてくれるので、安心してご参加下さい。

発行 千葉市あやめ台いきいきセンター

電話 043-207-1388 FAX 043-207-1368

〒263-0051 千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校敷地内

■ご来館の際、身分証明書(運転免許証など)をご提示下さい。■駐車場はありません。

■開館時間 9:00~17:15(土・祝も開館)

■休館日 年末年始(12/29~1/3)



HP QRコード 筆談対応可



千葉市コロナ
追跡サービス
登録協力施設
千葉市