

越智いきいきセンターだより

令和元年 7 月号



ホームページURL <http://www.shafuku-chiba.jp>

〒267-0055 緑区越智町822-7

電話043-205-1290

FAX043-205-1291

越智いきいきセンターとは？

60歳以上の方を対象に、明るく生きがいを高めることを目的として、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション等を行う高齢者のための施設です。

開催告知！

「救急車が来るまでの 応急処置の講演会！」

あなたは大丈夫？ ご自宅で大事な人が倒れた、散歩の途中で助けを求められたなど、交通事故も含めて万が一の時にはどうしたら良いのか、応急処置について学ぶ講演会です。今回限りです！

実施日 **7月9日(火)**

時間 10時30分～11時30分

会場 千葉市越智いきいきセンター

講師 徳洲会 四街道病院職員

対象 60歳以上の市内在住の方定員
20名(事前申込)

参加方法 **6月25日(火) 9:30**より受け付けを開始します。越智いきいきセンターに直接または、お電話にてお申込み下さい。



「第1回健康フェスティバル」 ご参加ありがとうございました。

6月2日(日)に令和元年での健康フェスタが盛大に行われました。

当日は、46人の方にご参加いただき、ご自身の健康チェックをはじめ、骨密度測定や脳年齢測定を行い、健康志向を高めていただきました。

アンケートでは、ぜひ続けていただきたい、次は血管年齢測定をお願いしたいなどのご意見を頂戴し、第2回目につなげていきたいと考えております。

多くの方にご参加いただき、厚く御礼申し上げます。

日頃のご自身の健康の目安として考えて下さい。次も多くの方のご来館、お待ちしております。

ありがとうございました。



●次回の出張体操●

会場：「おおかぶ会」サロン
(はなみずき台商店街内)

日時：**7月11日(木)**
13:40～14:40

※簡単な介護予防体操と健康相談を行います。是非ご参加下さい。参加費は無料です。

「生きがい活動」参加者募集中！

市内に住所を有する介護保険の認定を受けていない(要支援・要介護度が出ていない)、65歳以上の方を対象にした、介護予防事業「生きがい活動」の参加者を募集しています。

※**機能回復訓練**につきましては、6月15日(土)に厳正なる公開抽選が終わり7月～9月コース参加者が決定しました。併せてお礼申し上げます。

令和元年(2019年) 7月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

【ご案内】

FAX 043-205-1291

ご利用時間：午前9時～午後5時15分 定期休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

★ 毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証（運転免許証、保険証、いきいきカード等）のご提示をお願いします。

☆ 健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆ お部屋貸し：○は一般開放。時間帯：午前→9:30～11:30、午後①→12:00～14:00 午後②→14:30～16:30

☆ ロビーは、マッサージ椅子、新聞・雑誌閲覧、懇談、4名様程度での活動（囲碁、将棋等）にご利用いただけます。

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	月		○	同好会	○	○	○	同好会	○	○
2	火		○	講・歌って健幸	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	水		○	同好会	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	木	機能回復/いきいき体操	○	機能回復	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	金		○	講・楽唱の集い	講・気功体操	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	土		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	日	ラジオ体操、カラオケ	○	○	○	○	ラジオ、カラオケ	同好会	○	○
8	月		○	○	○	○	同好会	○	○	○
9	火	講演会・脳トレ教室	○	応急処置講演会	脳トレ教室	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	水		○	○	同好会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	木	機能回復/おおかぶ会	○	機能回復	講・理学療法	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
12	金		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	土		○	同好会	同好会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	日	ラジオ体操、カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ、カラオケ	○	○	○
15	月	海の日	○	同好会	○	○	○	同好会	○	○
16	火		○	講・歌って健幸	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	水		○	同好会	講・ヨガビリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	木	機能回復/いきいき体操	○	機能回復	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	金		○	講・楽唱の集い	講・気功体操	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	土		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
21	日	ラジオ体操、カラオケ	○	○	○	○	ラジオ、カラオケ	同好会	○	○
22	月		○	○	○	○	同好会	○	○	○
23	火	脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	水		○	○	同好会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	木	機能回復	○	機能回復	講・理学療法	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	金		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	土		○	同好会	同好会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	日	ラジオ体操、カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ、カラオケ	○	○	○
29	月		○	○	○	○	○	○	○	○
30	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	水		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○