令和5年3月1日

花見川いきいきセンターだより　3月

３　月　の　行　事　予　定

日	曜日		日	曜日	行　事　予　定
1	水		17	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール(1～３月期最終日)
2	木	映画鑑賞会	18	土	
3	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	19	日	
4	土		20	月	
5	日		21	火	センターいきいき体操(後期最終日)
6	月		22	水	
7	火	センターいきいき体操	23	木	
8	水		24	金	ボディケアスクール(1～3月期最終日)
9	木		25	土	
10	金	ボディケアスクール	26	日	
11	土		27	月	
12	日	落語観賞会	28	火	ハッスル脳トレ教室(1～3月期最終日)
13	月	生きがい活動全体会（ゲーム）	29	水	
14	火	ハッスル脳トレ教室	30	木	
15	水		31	金	
16	木				

＊新型コロナウイルスの影響で、行事予定が変更になる場合があります。

お知らせ

【落語鑑賞会】

日　時：3/12（日）10：00～11：00
内　容：百楽庵金一さんとお仲間の方の落語を鑑賞します。
定　員：40名（先着順・要申込）
対　象：市内在住の６０歳以上の方
費　用：無料
持ち物：スリッパ等の室内履き、飲み物（水分補給用）
会　場：花見川いきいきセンター　集会室

＊申し込み方法　3月1日（水）９：30より来館またはお電話、FAXにて受け付けを開始します。

☎ 043-286-8030　FAX 043-286-8031

※館内では手指の消毒やマスクの着用にご協力下さい

≪健康相談室だより≫

【良い眠り取れてますか？】

朝　起きて日光を浴びると、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）という所から「活動的になれ」という指令が出ます。

夜　日光を浴びてから14～16時間ほどが過ぎるとメラトニンというホルモンが分泌され、これにつれて眠くなります。

⬇

この体内時計がスムーズに働かないと良い眠りはとれません。

60歳頃になると睡眠時間は6時間で良いと言われています。
寝過ぎは却って体に良くないです。
時間は短いと思っても翌日眠気なく日中の活動ができれば問題ありません。

朝、日光をたっぷり浴びスイッチを切り換えたら、日中はウォーキング、ストレッチ、水泳など適度の運動をしましょう。

寝る時間が早いと早い目覚めになります。遅寝、早起きでリズムを見直しましょう。

眠ろうとしても眠れない時は、寝床から出て、読書などをして、眠くなるまで寝床には戻らない。焦りは禁物です。

自分の体内時計を上手に動かしましょう。

＊当センターには、駐車場がありません。
＊当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。
また、新型コロナウイルス感染予防対策のため、館内では、手指の消毒やマスクの着用にご協力ください。

花見川いきいきセンター　ＴＥＬ　０４３（２８６）８０３０
ＦＡＸ　０４３（２８６）８０３１