

# 花見川いきいきプラザだより

2023

4月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080

## 高齢者福祉講座欠員募集

3月29日(水) 9:30~ 先着順

	講座名	日程		開始時間	欠員
		期間	曜日		
1	墨と色で描く墨彩画	前期	第1・3月	14:30	10
2	ワイヤークラフト	前期	第1・3月	12:00	1
3	骨格改善コンディショニング	前期	第2・4月	9:30	19
4	名曲のルーツを探る、ハミングで	通年	第1・3火	9:30	13
5	陶芸	通年	第1・3火	12:00	5
6	鉛筆デッサン(色鉛筆)	通年	第2・4火	9:30	1
7	いきいき脳・からだ活性化講座A	通年	第2・4水	12:00	7
8	転倒予防教室	前期	第1・3木	9:30	2
9	絵手紙	通年	第1・3木	12:00	18
10	英会話	通年	第2・4木	9:30	5
11	ビーズアクセサリ	前期	第2・4金	12:00	5
12	ストレッチandリズム体操	通年	第1・3土	9:30	10
13	ペン習字	通年	第1・3日	9:30	4

## 4月 集会室利用案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
						9:00~ 17:15
2	3	4	5	6	7	8
9:00~ 17:15	12:00~ 17:15	12:00~ 13:00	9:00~ 17:15	9:00~ 17:15	9:00~ 17:15	9:00~ 17:15
9	10	11	12	13	14	15
9:00~ 17:15	9:00~ 17:15	12:00~ 13:00	9:00~ 17:15	9:00~ 12:00	14:30~ 17:15	12:00~ 17:15
16	17	18	19	20	21	22
9:00~ 17:15	12:00~ 17:15	12:00~ 13:00	9:00~ 17:15	12:00~ 17:15	14:30~ 17:15	9:00~ 17:15
23	24	25	26	27	28	29
9:00~ 17:15	12:00~ 17:15	12:00~ 13:00	12:00~ 17:15	9:00~ 12:00	14:30~ 17:15	9:00~ 17:15
30				木の第2・4週は 15:00~17:15も可		
9:00~ 17:15						

## 生きがい活動支援通所 追加募集

◆対象 市内在住65歳以上の方で  
介護保険の認定を受けていない方

◆期間 前期 4~9月の6カ月間  
後期 10~3月の6カ月間

◆日時 火~土曜のうち、  
希望の曜日に週1回  
10:00~15:00

午前のみ、午後のみのご利用もでき  
ます。

◆欠員

火曜 7名  
水曜 4名  
木曜 4名  
金曜 5名  
土曜 3名

# 健康相談室だより



## 1日に必要なタンパク質を取れていますか？

栄養と健康は密接に関係しています。

元気な体でいるためにタンパク質を摂りましょう！

タンパク質が不足するとタンパク質が分解され、エネルギーとして利用されます。

そのため筋肉の量や質が低下し、転倒や寝たきりに直結してフレイル（虚弱）が進行します。

まずは自分に必要な一日のタンパク質の量はいくらか知りましょう。

あなたの体重（ ）×1.5g＝（ ）g

★体重60kgの人の場合

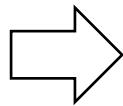
60kg×1.5g＝90g

1食あたり30gのタンパク質が必要です。



### ●食品

肉（牛、豚、鶏） 100g  
鰹 100g  
木綿豆腐 100g  
生卵 1個

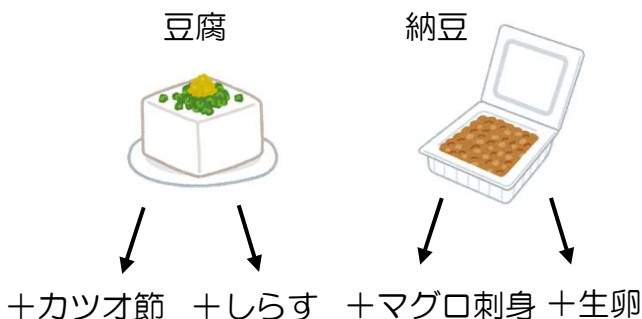


### ●タンパク質

約16.9g→加熱すると8.4g  
約16.1g→加熱すると8.0g  
約3.4g  
約6.5g

身体はタンパク質で出来ています。皮膚、毛髪、爪、骨、筋肉、酵素、内臓、血管、血液、すべてタンパク質です。

大豆製品を食べる時のちょっとした工夫をしましょう！



毎日のことです。

意識してタンパク質を摂り  
元気に過ごしましょう。

## 短期講座4回コース ピラティス

- 日時 第2、4日曜日  
14:30～16:30  
5月14日、28日 6月11日、25日
- 定員 25名
- 申込 3月20日（月）から4月9日（日）
- 抽選 4月14日（金）
- どなたでも申し込みできます。

