令和5年5月1日

花見川いきいきセンターだより　5月号

５　月　の　行　事　予　定

日	曜日		日	曜日	行　事　予　定
1	月	数とパズルで楽しく脳トレ! 講座 気功と体操 講座	17	水	
2	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	18	木	
3	水		19	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
4	木		20	土	
5	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	21	日	
6	土		22	月	健康体操B 講座
7	日		23	火	ハッスル!!脳トレ教室
8	月	健康体操B 講座	24	水	
9	火	ハッスル脳!!トレ教室	25	木	いきいき脳・からだ活性化講座B 講座
10	水		26	金	ボディケアスクール
11	木	いきいき脳・からだ活性化講座B 講座	27	土	
12	金	ボディケアスクール	28	日	
13	土		29	月	
14	日		30	火	ハッスル!!脳トレ教室
15	月	数とパズルで楽しく脳トレ! 講座 気功と体操 講座	31	水	
16	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操			

＊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

【欠員募集】

≪生きがい活動（前期）4～9月 ≫

対　象：市内に住所を有する６５歳以上で介護保険の認定を受けていない方

募集人員：火曜日：１名　水曜日：１名　金曜日：午後１名　土曜日：３名

※活動時間を午前のみ、午後のみの利用にする事もできます

時　間：午前１０時～午後３時（途中、お昼休憩を挟みます）

実施場所：花見川いきいきセンター　集会室２

利用回数：火～土曜日のうち、希望の曜日に週１回

定員：各曜日１７名

内容：①介護予防体操 ②趣味活動 ③レクリエーション活動 ④教養講座 等

利用料金：無料（但し、教養講座の教材等は実費負担）

✿見学も可能です、詳しくは花見川いきいきセンターまでお問い合わせ下さい✿

【欠員募集】

≪高齢者福祉講座≫

対　象：市内に住所を有する６０歳以上の方

①「数とパズルで楽しく脳トレ!」 短期講座(4～6月） 11名募集中

第１・３月曜日　９：３０～１１：３０

②「座タップダンス健康法」　半期講座（4～8月）5名募集中

第１・３火曜日　９：３０～１１：３０

③「いきいき脳・からだ活性化講座B」 通年講座(4～12月） 1名募集中

第２・４木曜日　１２：００～１４：００

✿詳しい内容等については花見川いきいきセンターまでお問い合わせ下さい✿

≪健康相談室だより≫

【白内障を治療して、生活を楽しもう】

70歳以上になると、ほとんどの人が白内障になります。

見えづらくて、困るようになったタイミングで、手術を検討します。

白内障による、見えづらさや、視力の低下を改善するには、

手術しか方法はありません。

安全性の高い手術なので、安心して受けることができます。

＜どんな手術をするの？＞

黒目の周囲を２～３mm切開し、濁った水晶体を砕いて吸引。

そこに、人口の眼内レンズを入れます。

麻酔薬を点眼してから行うので、痛みはほとんどありません。

＜眼内レンズって何？＞

眼内レンズには、単焦点レンズと多焦点レンズがあります。

・単焦点レンズ・・・近く、中間、遠くのいずれか一ヶ所に焦点（ピント）が合う。
ピントが合わないところを見るには、眼鏡を使う。

・多焦点レンズ・・・近くにも遠くにもピントが合うので、眼鏡なしの生活が
可能になることも。ただし、単焦点レンズより鮮明さに劣る。
又、費用が高額。

※当いきいき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、手指や備品の消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター　　ＴＥＬ０４３（２８６）８０３０
ＦＡＸ０４３（２８６）８０３１