

花見川いきいきセンターだより 6月



6月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	木		17	土	世代間交流事業（千葉市科学館出張講座「せっけんをつくろう」）
2	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	18	日	
3	土		19	月	気功と体操 講座
4	日		20	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操
5	月	数とパズルで楽しく脳トレ！講座（閉講式） 気功と体操講座	21	水	
6	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	22	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
7	水		23	金	ボディケアスクール（4～6月期最終日）
8	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	24	土	
9	金	ボディケアスクール	25	日	世代間交流事業（初心者の釣り入門）
10	土		26	月	健康体操B 講座
11	日		27	火	ハッスル!!脳トレ教室（4～6月期最終日）
12	月	健康体操B 講座	28	水	
13	火	ハッスル!!脳トレ教室	29	木	健康フェスティバル
14	水		30	金	
15	木				
16	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール（4～6月期最終日）			

お知らせ

①【健康フェスティバル】

日時：6月29日（木）

時間：午前 9：15～11：30 午後 1：00～3：30

場所：花見川いきいきセンター 集会室

内容：①骨密度測定②血管年齢測定③身長・体重・血圧④体組成⑤健康相談

定員：午前40名 午後40名（予約制）

対象：市内に住所を有する60歳以上の方 ※受付は6月1日（木）9：30から



②【千葉市科学館出張講座「せっけんをつくろう」】

日時：6月17日（土）

時間：10：00～11：00

場所：花見川いきいきセンター 集会室1

内容：せっけんを手作りして、汚れ落とし実験などを行います。

対象：市内に住所を有する小学生と60歳以上の方（保護者の付き添い可）

定員：10人（予約制）

※受付は6月3日（土）9：30から



③【初めての釣り、初心者への釣り入門～釣りの楽しみと安全～】

日時：6月25日（日）

時間：9：30～11：30

場所：花見川いきいきセンター 集会室

内容：釣りを始めるために必要な事やお得な情報などを学びます。（実演なし、講話です）

対象：市内に住所を有する方誰でも

定員：25人（予約制）

※受付は6月3日（土）9：30から



※全ての催しの参加は無料です。

お申し込みは、直接来館または電話で承ります。

☎ 043-286-8030

《健康相談室だより》

【血圧を下げるための生活心得】

血圧は一日の中で変動を繰り返しています。高血圧の人の場合、日常生活の何気ない動作が血圧の急上昇を招く事があり、脳卒中や心筋梗塞の危険度も高まります。自己療養では急激な血圧上昇を防ぐ生活を心がけることも重要です。

- ゆったりとしたリズムの生活が大切、特に朝は余裕を持った行動を！
- 栄養バランスの良い食事と塩分の多めの食品料理を減らし食材本来の味が楽しめる”薄味”に慣れていきましょう。
- よく噛んで食べ1食に30分はかけましょう。量は腹八分目以下。
- 簡単に行える運動を始め、毎日の習慣にします。（掃除や買い物でこまめに動く）
- ストレスをためない生活を心がけましょう。”無理”をやめる事も療養の一環。
複式呼吸でリラックス血圧も下がりストレスも軽減、ギャンブルはほどほどに車の運転は血圧上昇のもと。
- 喫煙は動脈硬化を進行させます。禁煙がベスト。
- 入浴は湯船につかりましょう。血圧促進、ストレス解消。
- 標準体重を保ちましょう。BMIで肥満度を知ろう。

$$\begin{aligned} \text{標準体重} &= (\text{身長m} \times \text{身長m}) \times 22.0 \\ \text{BMI} &= \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m}) \\ \text{数値} & 18.5 \sim 25.0 \quad \text{普通体重} \quad 25.0 \text{以上} \quad \text{肥満} \end{aligned}$$



- 横になると血圧は下がります。

*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