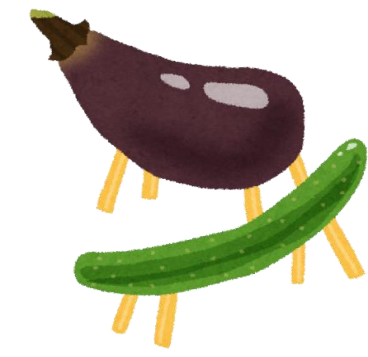


# 花見川いきいきセンターだより 8月号



## 8月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	17	木	
2	水		18	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
3	木		19	土	世代間交流事業 「葉っぱ染めトートバッグを作ろう！」
4	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	20	日	
5	土		21	月	数とパズルで楽しく脳トレ 講座
6	日		22	火	
7	月	気功と体操 講座	23	水	
8	火	ハッスル脳トレ教室	24	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
9	水		25	金	ボディケアスクール
10	木		26	土	
11	金	ボディケアスクール	27	日	拠点的福祉避難所設営訓練
12	土		28	月	ヘルスサポーター養成講座 1回目 センターフェスティバル説明会
13	日		29	火	
14	月	健康体操B 講座 閉講式	30	水	講演会「シニア世代のお金の話」
15	火	センターいきいき体操	31	木	
16	水				

### お知らせ

#### ①世代間交流事業【葉っぱ染めトートバッグを作ろう！】

日 時：令和5年 8月19日（土） 10：00～12：00

内 容：葉っぱとアクリル絵の具でおしゃれ可愛いトートバッグを作ります。

会 場：花見川いきいきセンター 集会室1

対 象：市内に住所を有する小学生と60歳以上の方（保護者付添可）

定 員：12名（要予約）

材料費：110円

受 付：8月1日（火） 9：30から来館またはお電話にて受付します。



#### ②講演会【シニア世代のお金の話】

日 時：令和5年 8月30日（水） 10：00～11：30

内 容：年金を中心とした賢いお金の使い道や節約術を金融アドバイザーから学びます。

会 場：花見川いきいきセンター 集会室

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方 定 員：25名（要予約）

受 付：8月4日（金） 9：30から来館またはお電話にて受付します。



## 【尿漏れ対策（骨盤底筋体操）】

尿漏れで悩んでいる人は国内に200万人以上いるのではと推定されています。

尿漏れは生活の質を落とします。

一人で簡単にできる体操で対策しましょう。



### \* 仰向けで行う場合

まずは仰向けになって両膝を立てます。次に全身の力を抜いて、息を吐きながら肛門や膣を体の内側に引き込むような感覚で締め、その状態を5秒間保ちます。

これを1セットとして毎日10セットを目安に行います。

### \* 立って行う場合

両足と両手を肩幅に広げ、両手を机に置く。体重を腕にかけて、お腹など力が入りにくい状態で背中を真っ直ぐに伸ばして、頭を上げて前を見て行う。

同じく10セット。

1～3か月で効果が出ることが多いのであきらめず継続しましょう。

腹圧が原因の尿漏れ、排尿後の尿滴下に効果があります。

### さらにバージョンアップ

肛門を「素早く閉める」→「少し緩める」を5回繰り返し5回で締めたまま5秒間待つ

速筋が鍛えられ、漏れそうになったとき、防ぐのに効果的

\*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、感染症予防対策のため、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

【花見川団地内、交番隣の建物】

TEL 043 (286) 8030

FAX 043 (286) 8031