

花見川いきいきセンターだより10月号



10月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	日		17	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操
2	月	氣功と体操 講座	18	水	楽しい歌唱 講座 開講式
3	火	座タップダンス健康法講座 センターいきいき体操	19	木	ふれあい喫茶
4	水		20	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
5	木		21	土	
6	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	22	日	
7	土		23	月	健康体操B（後期）講座 開講式
8	日		24	火	ハッスル!!脳トレ教室
9	月		25	水	
10	火	ハッスル!!脳トレ教室	26	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
11	水	講演会「健康づくりのための栄養」	27	金	ボディケアスクール
12	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	28	土	
13	金	ボディケアスクール	29	日	
14	土		30	月	花見川さくら会主催 講演会
15	日		31	火	
16	月	氣功と体操 講座			

お知らせ

【講演会】

【健康づくりのための栄養

～止められる老化のポイント・必要な栄養素を知る～】

日時：10月11日（水）13：30～15：30

内容：野菜が持つ老化を防ぐ仕組みや食べ方の紹介、栄養の摂り方などを学びます。

場所：花見川いきいきセンター 集会室

定員：25名（要予約）

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

申込：来館またはお電話にて受付しています。



～「なにを」食べるかで整えよう～食欲の秋「食」で元気に！

栄養の吸収効率は、食べる時間によって変化します。

朝・昼・夕の食事の時に、「なにを」食べるとよいのか。

また、「なにを」控えるとよいのかを「時間栄養学」の観点から簡単に紹介します。

◎朝食・昼食・夕食の食べる量の目安（1日を10として）

朝食：3 昼食：3 夕食：4 朝食をしっかり食べることが大切！

◎朝食・昼食・夕食のポイント

朝食…炭水化物 … 1日のエネルギー源 ご飯、パン、穀類、芋類など

・タンパク質…夜より朝の方が吸収されやすい。

肉、魚、豆腐、納豆、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズなど

昼食…腹八分目を守って、好きなものを

脂質を摂るなら昼食で

夕食…カルシウム…夜に吸収されやすい

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品（ただし低脂肪のもの）

小魚、小松菜など

・脂質を控える…蓄積されやすい



*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

TEL 043 (286) 8030

【花見川団地内、交番隣の建物】

FAX 043 (286) 8031