

# 花見川いきいきセンターだより11月号



## 11月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	水	楽しい歌唱 講座	17	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
2	木		18	土	
3	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	19	日	
4	土		20	月	氣功と体操 講座 シニアリーダー体操
5	日		21	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操
6	月	氣功と体操 講座 シニアリーダー体操	22	水	
7	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	23	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
8	水		24	金	ボディケアスクール フェスティバル準備
9	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	25	土	センターフェスティバル作品展示・演芸会
10	金	ボディケアスクール	26	日	センターフェスティバル作品展示・ 学習発表会
11	土		27	月	健康体操B 講座
12	日	講演会「脳イキイキ若返り！トレーニング」	28	火	ハッスル!!脳トレ教室
13	月	健康体操B 講座	29	水	地震想定 避難訓練
14	火	ハッスル!!脳トレ教室	30	木	講演会「理学療法士が教える高齢者の筋力 アップトレーニング」
15	水	楽しい歌唱 講座			
16	木	ふれあい喫茶 13:00~15:00			

### お知らせ

#### <花見川いきいきセンターフェスティバル>

日時：11月25日（土） 作品展示 9：30～16：00 演芸会 13：30～16：00  
 11月26日（日） 作品展示 9：30～15：00 学習発表会 10：00～12：00

会場：花見川いきいきセンター

対象：どなたでも見学できます。当日会場にお越し下さい。

持ち物：スリッパ等の中履き



※駐車場はございません。公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

#### 【脳年齢測定週間】

開催期間：11月1日（水）～11月14日（火）  
 受付時間：9：30～16：30  
 場所：花見川いきいきセンター ロビー  
 参加方法：費用は無料です。  
 受付時間内に直接会場にお越しください。



#### 講演会【脳いきいき若返り！トレーニング】

日時：11月12日（日） 時間：10：00～12：00  
 内容：タブレットPCを使った簡単なゲームで楽しく脳トレします。  
 定員：20名（要予約）  
 対象：市内に住所を有する60歳以上の方  
 会場：花見川いきいきセンター 集会室  
 受付：来館またはお電話にて承ります。



# 講演会【理学療法士が教える高齢者の筋力アップトレーニング】

日時：11月30日（木）10：00～11：30

定員：25名（要予約） 対象：市内に住所を有する60歳以上の方

会場：花見川いきいきセンター 集会室

受付：11月7日（火）9：30より来館またはお電話にて承ります。



健康相談室だより

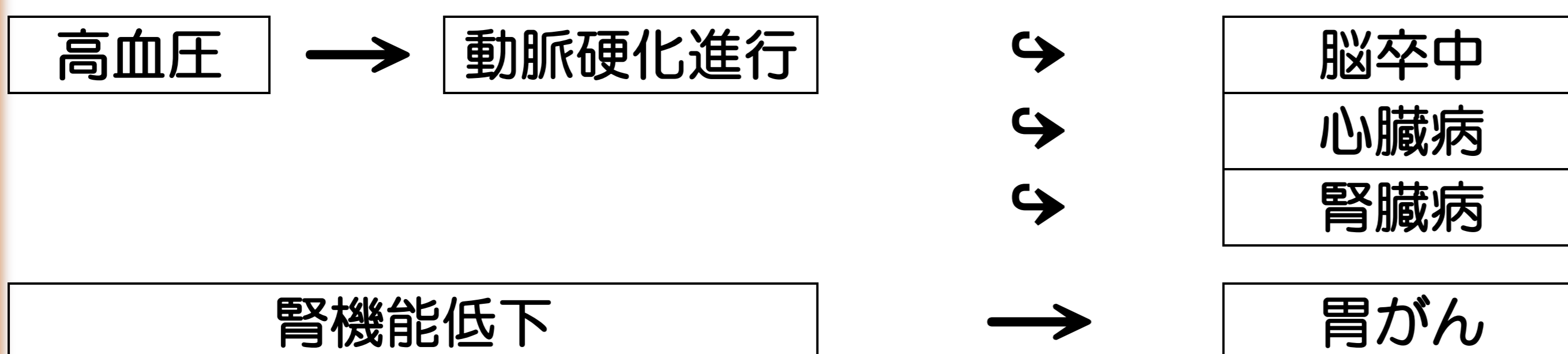
## 【健康づくりのための食生活・・・食塩を摂り過ぎていませんか】

### ・健康維持のための食塩摂取

男性7.5g/日未満

女性6.5g/日未満 （日本人の食事の摂取基準2020年版）

### ・食塩の取り過ぎは次のような病気の原因に！



### ・食塩摂取量を減らすために

#### 作る時のポイント

調味料に代わる食品を取り入れて、塩味以外の味や感覚を味わうことで調味料の使用量を少なくできます。

- ①うま味（煮干し、干しシイタケ、昆布等）
- ②酸味（ゆず、レモン、酢等）
- ③辛味（唐辛子、コショウ、カレー粉等）
- ④香り（にんにく、生姜、わさび、大葉、ネギ等）
- ⑤調味料をはかることを習慣にしましょう。

#### 食べる時のポイント

- ①食べる前に追加する調味料は料理の味を確かめてから（醤油やソースはかけるのではなくつける。）
- ②食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- ③麺類の汁は残す
- ④カリウムの多く含まれる食品を食べる（ほうれん草、にら、トマト、バナナ、なす、アボガド）
- ⑤加工食品等に表示されている「食塩相当量」をチェック



\*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、交番隣りの建物】

TEL 043 (286) 8030

FAX 043 (286) 8031