

# 花見川いきいきセンターだより12月



## 12月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	17	日	
2	土		18	月	氣功と体操 講座 シニアリーダー体操
3	日		19	火	座タップダンス健康法 講座（閉講式） センターいきいき体操
4	月	氣功と体操 講座 シニアリーダー体操	20	水	楽しい歌唱 講座
5	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	21	木	健康フェスティバル
6	水	楽しい歌唱 講座	22	金	ボディケアスクール
7	木	ふれあい喫茶 13:00~15:00	23	土	
8	金	ボディケアスクール	24	日	
9	土		25	月	健康体操B 講座（後期）
10	日	クリスマスコンサート	26	火	ハッスル!!脳トレ教室
11	月	健康体操B 講座（後期）	27	水	
12	火	ハッスル!!脳トレ教室	28	木	いきいき脳・からだ活性化講座B（閉講式）
13	水		29	金	年末休館日
14	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	30	土	年末休館日
15	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	31	日	年末休館日
16	土				～1月3日まで休館

### お知らせ

#### <弦楽三重奏 クリスマスコンサート>

開催日時：12月10日（日） 10：00～11：00

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方どなたでも

定員：40名（要予約）

申し込み：来館またはお電話にて承ります。



#### <健康フェスティバル>

開催日：12月21日（木）

時間：午前9：15～11：30 午後1：00～3：30

会場：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

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：午前40名 午後40名（要予約）

申し込み：12月1日（金）9：30より来館またはお電話・FAXにて承ります。





## 【人体についてクイズ形式で学んでみよう！】

- Q1. 脳の重さは、個人差がありますが（      g～      g）です。
- Q2. 心臓の大きさは（      ）位で形は円錐形を逆さまにしたような形をしています。
- Q3. 血液は、約（      分）で身体全体を一周します。  
全身の血液量は成人で体重の約（      %）です。
- Q4. 全身の血管は、10万kmで地球を（      周）する長さだと言われています。
- Q5. 歯の本数は永久歯で（      本）
- Q6. 筋肉は大小600を超える筋肉が存在し、生命活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。その構造や働きの違いによって、（      筋）（      筋）（      筋）の3つ種類があります。
- Q7. 皮膚の表面は、（      ～      週間）で生まれ変わります。
- Q8. 骨は、成人で（      個）あり、（      ～      年）で新しく入れ替わります。

～ 答え ～

Q1. **1200～1400g**

脳の重さと頭の良さは関係あるか？まだ、はっきりと証明されていません。

Q2. **自分の握りこぶしほど**

全身の血管に血液を送り出しています。1日に10万回も収縮と拡張を繰り返します。

Q3. **1分・8%**

血液の主な成分は血球（赤血球・白血球・血小板）と血漿です。

Q4. **2周半**

血管は、動脈・静脈・毛細血管の3種類。

Q5. **28本**

8020運動を知っていますか？80歳の時に20本の歯をという合言葉です。

Q6. **骨格筋・心筋・平滑筋**

筋肉の役割：身体を動かす、安定させる。衝撃吸収、血管・臓器の保護。

ポンプの役割。熱を作る。代謝・免疫力を上げる。ホルモンの産生。水分を蓄える。

Q7. **4～8週間**

皮膚は人体最大の器官で、表面積は体格差によって1.5～2平方m、重さ3～5kg

Q8. **206個・3～5年**

高齢期になると、破骨細胞の量が増えてくるので、骨が弱くなったりもろくなる。

睡眠不足は生成される骨に影響を与えます。

\*当センターには、駐車場がありません。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。

\*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**