

## 花見川いきいきセンターだより 6月号



## 6月の行事予定

日	曜日		日	曜日	行事予定
1	土		17	月	氣功と体操
2	日		18	火	センターいきいき体操
3	月	モルボ50で楽しもう(最終日) 氣功と体操	19	水	ちばしいいきいき体操
4	火	センターいきいき体操	20	木	健康フェスティバル
5	水	楽しい歌唱(最終日) 講演会「ちばしいいきいき体操」	21	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
6	木	ふれあい喫茶	22	土	
7	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	23	日	
8	土		24	月	健康体操
9	日		25	火	ハッスル脳トレ教室(最終日)
10	月	健康体操	26	水	ちばしいいきいき体操
11	火	ハッスル脳トレ教室	27	木	いきいき脳・からだ活性化講座
12	水	講演会「ちばしいいきいき体操」	28	金	ボディケアスクール(最終日)
13	木	いきいき脳・からだ活性化講座	29	土	出張科学教室「保冷剤をつくろう」
14	金	ボディケアスクール	30	日	
15	土				
16	日				

## お知らせ

## ① &lt;健康フェスティバル&gt;

日 時： 6月20日(木)

時 間： 午前9:15~11:30 午後1:00~3:30

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(予約制)

申し込み： 6月1日(土)9:30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



## ② &lt;出張科学教室～保冷剤を作ろう～&gt;

日 時： 6月29日(土)

時 間： 10:00~11:00

対 象： 市内に住所を有する60歳以上の方、小学生。

定 員： 15名(要予約)

持ち物： ハンカチ、マイバッグ

申し込み： 6月1日(土)9:30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



申し込み先： ☎ 043-286-8030

## 《健康相談室だより》

【ビタミンD不足を防ぎましょう（骨粗鬆症予防）】

ビタミンDが不足すると骨がもろくなったり骨折のリスクが高まります。  
骨粗鬆症予防に必要なビタミンです。また不足すると免疫機能が低下したり、  
うつ症状が現れることもあります。心臓病のリスクも高まり健康に大きな  
影響を及ぼします。なのに日本人の**98%**の人が不足していると言われています。

〈ビタミンDをとるためには〉



1、キノコ類、魚類、卵などはビタミンDが豊富です。

1日1回は食べましょう。油と一緒に食べると吸収率が高まります。

2、紫外線に当たることで体内で合成されます。極端な紫外線対策は控えましょう。

1、2の両方を組み合わせてコツコツと増やしていきましょう。

※取り過ぎも良くないのでサプリメントではなく**食事**でとりましょう。

※利用案内は変更になる場合もありますので、ご了承ください。

\*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。



花見川いきいきセンター TEL043(286)8030

【花見川団地内、交番隣りの建物 FAX043(286)8031