

## 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	木		17	土	
2	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	18	日	
3	土		19	月	モルボ50で楽しもう講座 シニアリーダー体操
4	日		20	火	センターいきいき体操
5	月	モルボ50で楽しもう講座 氣功と体操講座(最終日) シニアリーダー体操	21	水	楽しい歌唱講座 ちばしいいきいき体操
6	火	センターいきいき体操	22	木	いきいき脳・からだ活性化講座
7	水	楽しい歌唱講座 ちばしいいきいき体操	23	金	ボディケアスクール
8	木	いきいき脳・からだ活性化講座	24	土	
9	金	ボディケアスクール	25	日	
10	土	eスポーツ体験会	26	月	健康体操講座
11	日		27	火	
12	月		28	水	ちばしいいきいき体操
13	火		29	木	講演会「②理学療法士による体操」
14	水	ちばしいいきいき体操	30	金	
15	木	講演会「①理学療法士による体操」	31	土	
16	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール			

## お知らせ

## ① &lt;理学療法士による体操～膝痛と腰痛の緩和トレーニング～&gt;

日時： 8月15日(木)

時間： 13:30～15:30

対象： 市内に住所を有する60歳以上の方

定員： 16名(先着順)

申し込み： 8月1日(木)9:30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



## ② &lt;理学療法士による体操～筋力アップトレーニング～&gt;

日時： 8月29日(木)

時間： 10:00～11:30

対象： 市内に住所を有する60歳以上の方

定員： 16名(先着順)

申し込み： 8月15日(木)9:30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



## 健康相談室だより

### 【 ～ 高血圧で薬をのむ本当の意味 ～ 】

- ・高血圧で薬をのむのは、「血圧を下げるため」と考えているかもしれませんが。

しかし、本当の目的は



高血圧による血管のダメージを防ぐ



**脳、心臓、腎臓を守る**

- ・脳、心臓、腎臓では、太い血管から、すぐ細い血管に枝分かれする！



細い血管に太い血管の圧がそのままかかる。



細い血管がダメージを受ける（下記の病気につながる）



◎脳・・・脳卒中、認知症 ◎心臓・・・狭心症、心筋梗塞 ◎腎臓・・・腎不全

- ・血圧の薬を「血圧が下がったから」「症状がないから」と自己判断でやめてしまうと、再び血圧が上がって大切な臓器に負担がかかってしまいます。  
「血圧の薬は、一生のむ必要がある」とされるのは、このためです！

※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、交番隣の建物 FAX043(286)8031