

花見川いきいきセンターだより 9月号



9月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	日		17	火	センターいきいき体操（最終日）
2	月	シニアリーダー体操	18	水	ちばしいいきいき体操
3	火	センターいきいき体操	19	木	講演会「理学療法士による体操」 ふれあい喫茶
4	水	楽しい歌唱講座（閉講式） ちばしいいきいき体操	20	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール（最終日）
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	健康体操講座
8	日		24	火	
9	月	健康体操講座	25	水	健康課「骨コツ！健康講座」 ちばしいいきいき体操
10	火		26	木	
11	水	ちばしいいきいき体操 紙芝居劇場	27	金	ボディケアスクール（最終日）
12	木	いきいき脳・からだ活性化講座 （閉講式）	28	土	
13	金	ボディケアスクール	29	日	
14	土		30	月	生きがい活動全体会
15	日				
16	月	モルボ50で楽しもう講座（閉講式） シニアリーダー体操			

お知らせ

〈理学療法士による体操～スロートレーニングのやり方～〉

日時： 9月19日（木）

時間： 10：00 ～ 12：00

内容： リスクを抑えつつ効果を高めるためのスロートレーニングを実施します。

対象： 市内に住所を有する60歳以上の方

定員： 20名（予約制・先着順）

申し込み： 9月3日（火）9：30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



〈短期講座 楽しい歌唱♪〉

日時： 10月16日（水）・11月6日（水）・11月20日（水）・12月4日（水）

時間： 9：30 ～ 11：30

教材費： 歌集代500円程度

対象： 市内に住所を有する60歳以上の方

定員： 18名

申し込み： 9月4日（水）～9月14日（土）9：30より来館またはお電話・FAXにて承ります。



※応募者多数の場合は、9月15日（日）9：30～抽選会を実施します。

健康相談室だより

【 ～ 糖尿病予防の「3つの基本」 ～ 】

1. 週に150分の運動で血糖値を下げる

- ・体を動かす習慣をつける

できれば、外に出て散歩からはじめるのがよく、10分程度歩けば約1000歩になるので歩数計で確認すると励みになります。

家事でも身体活動は増加します。

- ・外出できない時はラジオ体操を
- ・筋トレを上手に組み込む
スクワット（椅子に座って）
腹筋（仰向けに寝て、両膝を立てて）
簡単腕立て伏せ（床に両膝をつけたまま）



2. 真に健康的な食事を取る

- ・動いた量に合わせて食べる
- ・食事の時間と質を大切に
野菜を積極的に取る・夕食はできるだけ早くとる
- ・魚や乳製品をとる習慣を



3. 3ヶ月で3kg減を目標に肥満解消

- ・体重測定を習慣にする

※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