

花見川いきいきセンターだより10月号



10月の行事予定



| 日 | 曜日 | 行事予定 | 日 | 曜日 | 行事予定 |
|----|----|--------------------------------------|----|----|--|
| 1 | 火 | センターいきいき体操(開講式) | 17 | 木 | ふれあい喫茶 |
| 2 | 水 | ちばしいいきいき体操 | 18 | 金 | ボディケアスクール ミニボディケアスクール |
| 3 | 木 | | 19 | 土 | |
| 4 | 金 | ボディケアスクール(開講式) ミニボディケアスクール(開講式①②) | 20 | 日 | |
| 5 | 土 | | 21 | 月 | シニアZUMBA 講座(開講式) 氣功と体操 講座(開講式) シニアリーダー体操 |
| 6 | 日 | | 22 | 火 | |
| 7 | 月 | シニアリーダー体操 | 23 | 水 | ピラティス 講座(開講式) ちばしいいきいき体操 |
| 8 | 火 | | 24 | 木 | |
| 9 | 水 | ちばしいいきいき体操 | 25 | 金 | ボディケアスクール |
| 10 | 木 | | 26 | 土 | |
| 11 | 金 | ボディケアスクール | 27 | 日 | |
| 12 | 土 | | 28 | 月 | 健康体操 講座 |
| 13 | 日 | | 29 | 火 | |
| 14 | 月 | 健康体操 講座 | 30 | 水 | ちばしいいきいき体操 |
| 15 | 火 | センターいきいき体操 | 31 | 木 | |
| 16 | 水 | 楽しい歌唱 講座(開講式) ちばしいいきいき体操 | | | |

お知らせ

【血管年齢・脳年齢測定週間】

★血管年齢：10月21日(月)～10月27日(日)

★脳年齢：10月28日(月)～11月3日(日)

受付時間：9:30～16:30 

場所：花見川いきいきセンター

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

 サラ サラ 受付時間内に直接会場にお越しください。

【花見川いきいきセンターフェスティバル】

日時：11月30日(土) 9:30～16:00

12月1日(日) 9:30～15:00

内容：作品展示、演芸会、学習発表会、講演会

場所：花見川いきいきセンター

対象：どなたでも見学できます。

持ち物：スリッパ等の中履き 

健康相談室だより

【人体のついで、クイズ形式で学んでみよう！】



- Q. 1 胃の大きさは、長さ（ cm）直径（ ～ cm）
- Q. 2 小腸の長さは（ ～ m）
小腸の表面積は、200平方m、テニスコート（ 面分）
- Q. 3 大腸の長さは（ m）直径（ ～ cm）
- Q. 4 肝臓の重さは、人の体格により差がありますが（ ～ kg）
- Q. 5 膵臓の大きさは、長さ（ ～ cm）幅（ ～ cm）
厚さ（ ～ cm）の細長いトウガラシ型
- Q. 6 胆のうは、長さ（ ～ cm）幅（ cm）でナスのような形
- Q. 7 腎臓の大きさは、長さ（ ～ cm）幅（ cm）で
大きなソラマメに似た形をしています。

[答]

- Q. 1 食物が入ると、長さ30cm、直径 最大12～15cmにふくらむ。
食物を一時的に蓄え、食物を砕く臓器。タンパク質などの分解、殺菌を行う。
- Q. 2 長さ5～7mで下腹部に複雑に折りたたまれている。
表面積はテニスコート1面分。
- Q. 3 長さ 1.5m、直径5～9cm
水分やミネラル等を吸収します。また、腸内細菌がビタミン類を生産します。
- Q. 4 1～1.5kg
炭水化物、タンパク質、脂肪からエネルギーをつくる。有害物質を解毒する。
- Q. 5 長さ13～16cm、幅3～5cm、厚さ2～3cm
膵液を分泌し、消化を助ける。インスリンを分泌し血中の糖代謝に関与。
- Q. 6 長さ 8～10cm、幅4cm
胆汁を濃縮、保存する袋状の臓器。胆汁などで脂質やビタミンの吸収を助ける。
- Q. 7 長さ 5～10cm、幅3cm、
血液をろ過して尿を作る。

※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

