

# 花見川いきいきセンターだより11月号



## 11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	シニアZUMBA 講座 氣功と体操 講座 シニアリーダー体操
3	日		19	火	センターいきいき体操 認知症サポーター養成講座
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 ちばしいいきいき体操
5	火	センターいきいき体操	21	木	ふれあい喫茶
6	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきいき体操	22	金	ボディケアスクール
7	木		23	土	
8	金	ボディケアスクール	24	日	
9	土		25	月	健康体操 講座
10	日		26	火	
11	月	健康体操 講座	27	水	ピラティス 講座 ちばしいいきいき体操
12	火		28	木	
13	水	ピラティス 講座 ちばしいいきいき体操	29	金	センターフェスティバル準備
14	木		30	土	センターフェスティバル
15	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール			
16	土				

### お知らせ

#### 【花見川いきいきセンターフェスティバル】

①11月30日(土) 9:30~16:00

内容: 作品展示(9:30~16:00)、演芸会

②12月1日(日) 9:30~15:00

内容: 作品展示(9:30~15:00)、講演会

学習発表会(10:00~12:00)

- ・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

11月30日(土) 13:30~16:00  
演芸会(カラオケ・踊り等)

♪出演してくださる方を募集しています♪

募集期間: 10月27日(日)~  
11月17日(日)



12月1日(日) 13:00~15:00  
講演会「理学療法士による体操」

★申込11月1日(金) 9:30より  
来館またはお電話・FAXにて承ります。  
(予約制・先着順)



## お知らせ

### 【認知症サポーター養成講座】

日時：11月19日（火）14：00～15：30

内容：認知症について正しく理解し、応援者をつくる講座

対象：年齢不問

定員：30名（予約制・先着順）

申込：11月1日（金）9時30分より

来館またはお電話・FAXにて承ります。

### 【花見川いきいきセンター歌声集会】

日時：12月8日（日）13：30～15：00

内容：ギター演奏に合わせて歌を歌います。

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：40名（予約制・先着順）

申込：11月15日（金）9時30分より

来館またはお電話・FAXにて承ります。



## 健康相談室だより

虫に刺されたらどうしてますか？

### ○ 蚊、ぶよ

- ・虫の唾液とともに、皮膚に入った成分によるアレルギー反応で、かゆくなったり腫れたりする。  
\*患部を石けんと流水で洗い流す。掻いてはダメ。かゆみは氷水や保冷剤で冷やす。

### ○ 蜂

- ・黒い服、帽子、香水を避ける。  
刺されて痛い \*毒針があればのぞき、洗い流して冷やす。  
市販の『抗アレルギー剤』『ステロイド剤』を塗る。

**症状がひどい、化膿した、吐き気や呼吸困難がある場合は 早急に病院へ！**

虫が耳の中に入ったらどうしましょう？

虫が耳の中で暴れて、細かいキズがつくことがあります。無理にとろうとしない。

\*耳の中にスポイトか何かでオリーブオイルなどの油を入れます。

虫が窒息して動かなくなったら、耳鼻科で虫を取ってもらってください。

**自分ではやらないでください。**

**虫トラブルに気をつけましょう!!!**



※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**

