

## 花見川いきいきセンターだより1月号



## 1月の行事予定



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

## お知らせ

## 【世代間交流】スマホ講座

日 時：1月14日 (火)

①午前10:00~12:00 ②午後1:30~3:30

内 容：①触っておぼえる！スマホの基本と防災

②触っておぼえる！スマホの基本とLINEの体験

対 象：年齢不問

定 員：各14名 (要予約)

申 込：1月4日 (土) 9:30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。



## 「欠員募集」【短期講座】楽しい歌唱

日 時：1月15日 (水)、2月5日 (水)

2月19日 (水)、3月5日 (水)

会 場：花見川いきいきセンター 研修室

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方

定 員：6名 (先着順)

内 容：懐かしの愛唱歌を歌います。

教材費：歌集520円

申 込：来館またはお電話・FAXにて承ります。





## 『緑黄色野菜』を食べよう！！

◎緑黄色野菜・・・人参、トマト、小松菜、ほうれん草、ピーマン、  
ブロッコリー、かぼちゃ、青ネギ等



◎緑黄色野菜に期待できる主な成分と働き

### 1.ビタミン

- A・・・鼻 口 のど 等の粘膜を丈夫にし、ウィルスや細菌の侵入を防ぐ。
- A・・・目の健康に役立つ。
- C・・・動脈硬化を予防。
- K・・・骨を丈夫にする。

### 2.ミネラル

- カリウム・・・余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる。
- カルシウム・・・骨の材料になる。
- 鉄・・・貧血対策となる。



### 3.食物繊維が豊富に含まれている。

- 便の量を増やす。
- 腸内環境をよくする。
- 血糖値の急上昇を抑える。
- コレステロールの吸収を抑える。

※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