

花見川いきいきセンターだより2月号



2月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	土		17	月	シニアZUMBA 講座(閉講式) シニアリーダー体操
2	日		18	火	
3	月	シニアZUMBA 講座 気功と体操 講座(閉講式) シニアリーダー体操	19	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきいき体操
4	火	センターいきいき体操	20	木	ふれあい喫茶
5	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきいき体操	21	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
6	木	講演会「理学療法士による体操」	22	土	
7	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	
10	月		26	水	紙芝居劇場 ちばしいいきいき体操
11	火		27	木	
12	水	ピラティス 講座(閉講式) ちばしいいきいき体操	28	金	ボディケアスクール
13	木				
14	金	ボディケアスクール			
15	土				
16	日				

お知らせ

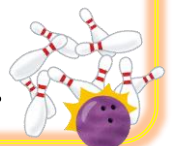
【弦楽三重奏 春のコンサート】

- ・日 時：3月9日(日) 10:00~11:00
- ・会 場：花見川いきいきセンター 集会室
- ・内 容：日本の音楽や映画音楽、様々な音楽を届けます。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：45名(要予約)
- ・申 込：2月12日(水) 9:30より来館
またはお電話・FAXにて承ります。



【健康テレビゲーム短期講座】

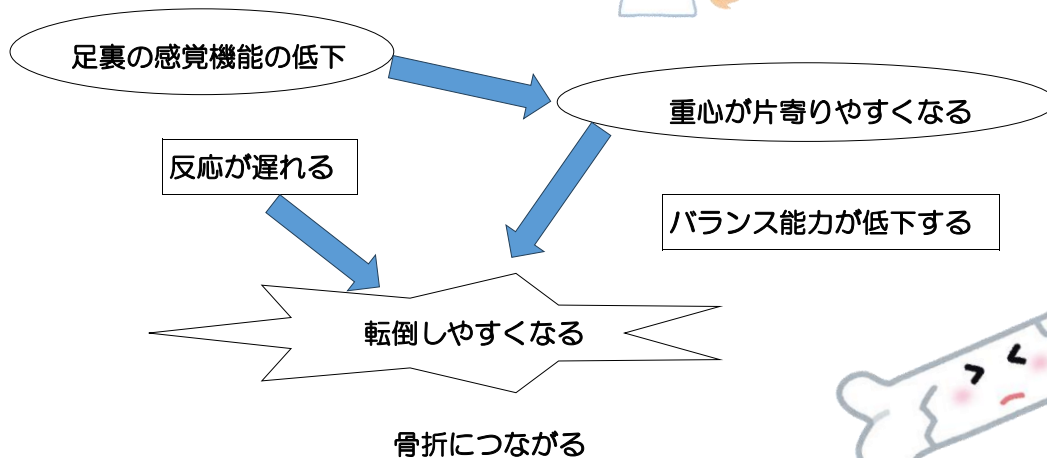
- 日 時：2月7日(金)、2月14日(金)
2月21日(金)、2月28日(金)
- ①AMコース 9:30~11:30
- ②PMコース 12:00~14:00
- 会 場：花見川いきいきセンター 研修室
- 対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 定 員：各コース8名(先着順)
- 内 容：ボウリングやリズム・パズルのテレビゲーム。
- 申 込：2月1日(土) 9:30より来館
またはお電話・FAXにて承ります。



健康相談室だより

【骨折を防ぐ！ポイントは”足裏”】

・足裏の衰えは転倒につながる。



～今日からできる！足裏のトレーニング～

1. 足裏の感覚を研ぎ澄ますトレーニング（週に3回以上）

はだしになって椅子に座り、目隠しをする。他の人に物を足元においてもらい何が置かれているかを当てる。
（例、スポンジ・軍手・ペットボトルなど）

2. 足指を鍛えるトレーニング（左右 各5～10回）

①タオル持ち上げ

はだしになって椅子に座る、足元にタオルを広げて置き、片方の足指でタオルをつまみ軽く持ち上げる。

②タオルたぐり寄せ

はだしになって椅子に座る、足元にタオルを広げてたて長に置き、足を置いた位置までタオルをたぐり寄せていく。

3. 座布団バランストレーニング（4方向とも3～5回）

柔らかい座布団の上にはだして立ち両足を肩幅程度に広げる。

両ひざを伸ばしたまま、上体を前、後ろ、右、左に傾ける。

それぞれ3～10秒間ずつ保つ。



※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

