

花見川いきいきセンターだより3月号



3月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	土		17	月	シニアリーダー体操
2	日		18	火	センターいきいき体操（閉講式）
3	月	生きがい活動全体会 シニアリーダー体操	19	水	ちばしいいきいき体操
4	火	センターいきいき体操	20	木	
5	水	楽しい歌唱 講座（閉講式） 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（閉講式） 講演会「悪質商法の手口と対処法」
6	木	紙芝居劇場	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	春のコンサート	25	火	
10	月		26	水	ちばしいいきいき体操
11	火		27	木	
12	水	ちばしいいきいき体操	28	金	ボディケアスクール（閉講式）
13	木		29	土	歌声集会
14	金	ボディケアスクール	30	日	
15	土		31	月	
16	日				

お知らせ

【講演会：悪質商法の手口と対処法】

- ・日 時：3月21日（金）13：00～14：00
- ・会 場：花見川いきいきセンター 研修室
- ・内 容：最新の相談事例から、悪質商法の手口を知って、消費者トラブルを未然に防止しましょう。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：12名（要予約）
- ・申 込：3月7日（金）9：30より来館
またはお電話・FAXにて承ります。



【歌声集会】

- ・日 時：3月29日（土）13：30～15：00
- ・会 場：花見川いきいきセンター 集会室
- ・内 容：ギター演奏に合わせて懐かしの歌を楽しく歌います。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：40名（要予約）
- ・申 込：3月5日（水）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



【健康診断を受けていますか？】

年に1回の健診・がん検診を受けていますか？

千葉市では、国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入されている方に、毎年（申し込みの有無に関わらず）5月中旬に特定健康診査受診券がん検診受診券が送付されます。 70歳以上は無料です!!

利用できる期間は、受診券が届いた日から翌年2月末まで。

受診ができる医療機関は、千葉市から送付された封筒の中の冊子やチラシをよくご覧ください。

*受診後、その結果をどの様に活用されていますか？

*特定健診・がん検診は、毎回同じ検診機関で、受けていますか？

結果について、分からない事、食事や日常で気をつける事等について、当センターの相談室を利用しませんか？
その際は、結果（できれば、数年分の結果）を持参してください。

同じ検査機関でうける事のメリットとして、経年変化を比較できる。

主な検査項目

BMI 腹囲 血圧 糖代謝（空腹時血糖・ヘモグロビンA1c）

脂質代謝（中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール）

腎機能（クレアチニン・eGFR）肝機能（AST・ALT・γ-GT）

尿検査（尿潜血・尿蛋白・尿糖）

その他（尿酸値・アルブミン） 節目検診（肝炎・骨粗しょう症・歯周病）



**特定健診・がん検診を受けて、いつまでも元気で、介護生活ゼロの生活。
百歳を目指して、毎日を過ごしましょう！**

花見川いきいきセンター以外でも結果についての相談を各区の保健センターでも実施しています。

健康相談として保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が対応しています。（相談日は、市の広報に記載）

※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

