

花見川いきいきセンターだより4月号



4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①、②
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①、② 開講式	20	日	
5	土		21	月	シニアリーダー体操
6	日		22	火	シニアZUMBA 講座 開講式
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、ポイントケアルーム
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	健康麻雀 講座 開講式
11	金	ボディケアスクール	27	日	
12	土	紙芝居劇場	28	月	
13	日		29	火	
14	月		30	水	
15	火	センターいきいき体操			
16	水	楽しい歌唱 講座 開講式 ちばしいいきいき体操、ポイントケアルーム			

お知らせ

【短期講座】ピラティス

- 日にち：4月23日（水）、5月14日（水）
5月28日（水）、6月11日（水）
- 時間：9：30～11：30
- 会場：花見川いきいきセンター 集会室1
- 対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 定員：15名（要申込）
- 持ち物：飲み物、ハンドタオル、ヨガマットまたはバスタオル
- 申込：4月1日（火）9：30から
4月10日（木）17：00まで
来館またはお電話・FAXにて承ります。



※申込者多数の場合は4月11日（金）に抽選を行います。

【短期講座】元気アップ・レク体操

- 日時：5月14日（水）、5月28日（水）
6月11日（水）、6月25日（水）
- 時間：12：00～14：00
- 会場：花見川いきいきセンター 集会室1
- 対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 定員：16名（要申込）
- 持ち物：飲み物、タオル
- 申込：4月13日（日）9：30から
4月22日（火）17：00まで
来館またはお電話・FAXにて承ります。



※申込者多数の場合は4月23日（水）に抽選を行います。

健康相談室だより



～フレイル予防～

フレイルという言葉を知っていますか？

健康と要介護の間に位置する状態で、虚弱というような意味です。
要介護になってしまうと、元の健康に戻るのは非常に難しいですが、
フレイルなら適切なアプローチで健康な状態に戻ることも可能です。

フレイルチェック5項目

- ・体重減少 1年で4～5キロ減った。
- ・疲労感がある日が多い。いろんなことを面倒に感じる。
- ・以前と比べ活動量が減った。
- ・歩行速度低下など動きが遅くなった。信号が渡りきれない。
- ・握力が低下した。男性28キロ、女性18キロより少ない。



予防するには

- 1、月1回でも外出する。
- 2、趣味を持ち居場所を持つ。
- 3、かかりつけ医を持つ。

人や社会と積極的に交わり、活動量を増やしていきましょう。
バランスよくしっかり食べ、体を動かし、
活動的な生活を送るのがフレイル予防には大切です。



※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

