



花見川いきいきセンターだより 5月号

5月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	木		17	土	
2	金	ボディケアスクール、 ミニボディケアスクール①、②	18	日	
3	土		19	月	シニアリーダー体操
4	日		20	火	センターいきいき体操
5	月	シニアリーダー体操	21	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきいき体操
6	火	センターいきいき体操	22	木	
7	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきいき体操	23	金	ボディケアスクール
8	木		24	土	
9	金	ボディケアスクール 紙芝居劇場	25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	
12	月		28	水	ピラティス 講座 元気アップ・レク体操 講座 ちばしいいきいき体操
13	火	シニアZUMBA 講座	29	木	講演会「理学療法士による体操」
14	水	ピラティス 講座 元気アップ・レク体操 講座 ちばしいいきいき体操	30	金	
15	木	ふれあい喫茶 ポイントケアルーム	31	土	
16	金	ボディケアスクール、 ミニボディケアスクール①、②			

お知らせ

【講演会：理学療法士による体操】

- ・日 時：5月29日（木）10：00～11：30
- ・会 場：花見川いきいきセンター 集会室
- ・内 容：転倒予防に効果的な知識や運動を学びます。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：30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：5月2日（金）9：30から
5月11日（日）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5月13日（火）に抽選を行います。



【短期講座】ストレッチ&ボール体操

- ・日にち：6月と7月の第2・4月曜日
- ・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：16名（要申込）
- ・持ち物：飲み物、タオル
- ・申 込：5月15日（木）9：30から
5月24日（土）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5月25日（日）に抽選を行います。



健康相談室だより

あなたのBMI計算してみましょう

BMIって何？

- ・身長、体重を測り、値を組み合わせで計算し、肥満ややせ型、発育、発達などを知る目的の指数。

BMIを計算してみましょう

(例) 体重60kg 身長160cm

～計算式～

体重(60kg) ÷ 身長(1.6m) ÷ 身長(1.6m) = BMI (23.4) → BMIの判定基準

18.5未満 低体重 筋肉量減少、移動機能低下 → 転倒・骨折のリスク

18.5以上25未満 普通体重 高齢者の場合 筋力低下が起こることがある。

25以上 肥満 睡眠時無呼吸のリスク

35以上 高度肥満 心不全のリスク



◎『高齢者：BMIの目標はやや高め』

ポイント

- ・太り過ぎは身体に悪影響を及ぼすが痩せ過ぎも良くない
- ・65歳以上で肥満・高度肥満の場合はBMI 22以上25未満で維持出来るのが理想

※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 TEL 043 (286) 8030

花見川団地内、交番隣りの建物 FAX 043 (286) 8031