

# 花見川いきいきセンターだより 6月号

## 6月の行事予定

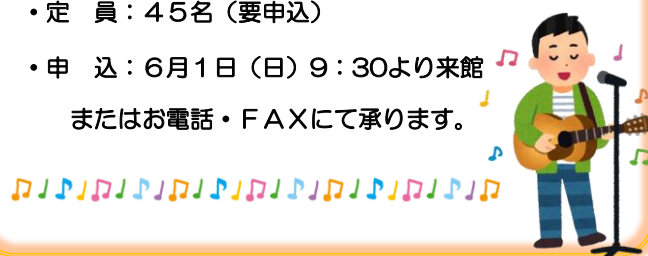


| 日  | 曜日 | 行事予定                                               | 日  | 曜日 | 行事予定                             |
|----|----|----------------------------------------------------|----|----|----------------------------------|
| 1  | 日  |                                                    | 17 | 火  | センターいきいき体操                       |
| 2  | 月  | シニアリーダー体操                                          | 18 | 水  | 楽しい歌唱講座<br>ちばしいいきいき体操            |
| 3  | 火  | センターいきいき体操<br>ポイントケアルーム                            | 19 | 木  | ふれあい喫茶                           |
| 4  | 水  | 楽しい歌唱 講座<br>ちばしいいきいき体操                             | 20 | 金  | ボディケアスクール<br>ミニボディケアスクール         |
| 5  | 木  |                                                    | 21 | 土  |                                  |
| 6  | 金  | ボディケアスクール<br>ミニボディケアスクール                           | 22 | 日  |                                  |
| 7  | 土  |                                                    | 23 | 月  | ストレッチ&ボール体操 講座                   |
| 8  | 日  |                                                    | 24 | 火  | シニアZUMBA 講座                      |
| 9  | 月  | ストレッチ&ボール体操 講座（閉講式）                                | 25 | 水  | 元気アップ・レク体操 講座（閉講式）<br>ちばしいいきいき体操 |
| 10 | 火  | シニアZUMBA 講座                                        | 26 | 木  |                                  |
| 11 | 水  | ピラティス 講座（閉講式）<br>元気アップ・レク体操 講座<br>ちばしいいきいき体操、紙芝居劇場 | 27 | 金  | ボディケアスクール（閉講式）<br>ポイントケアルーム      |
| 12 | 木  |                                                    | 28 | 土  | 健康麻雀 講座                          |
| 13 | 金  | ボディケアスクール                                          | 29 | 日  |                                  |
| 14 | 土  | 健康麻雀 講座                                            | 30 | 月  |                                  |
| 15 | 日  | 利用者交流支援「歌声集会」                                      |    |    |                                  |
| 16 | 月  | シニアリーダー体操                                          |    |    |                                  |

### お知らせ

#### 【歌声集会】

- ・日 時：6月15日（日）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：45名（要申込）
- ・申 込：6月1日（日）9：30より来館  
またはお電話・FAXにて承ります。



#### 【短期講座】ピラティス

- ・日にち：7月23日（水）、8月13日（水）  
8月27日（水）、9月10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：6月11日（水）9：30から  
6月20日（金）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6月24日（火）に抽選を行います。

## 健康相談室だより



### 【早起きと朝ごはん】

早起きは習慣化することで正しい生活リズムがつけられます。

- 早 寝…睡眠には心身の疲労を回復させたり、脳や体を成長させる働きがあります。
- 早起き…朝日を浴びることで体内時計（約25時間）がリセットされ、  
脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

朝ごはんは、脳と体を動かすエネルギーです。

- 眠っていた脳を目覚めさせる…

朝ごはんを食べることで脳へのエネルギーが補給され、  
集中力が高まります。

- 睡眠中に下がった体温を上げる…

体温を上げることで、からだが目覚め、朝から元気に過ごすことができます。

- 胃や腸を刺激し、排便を促す…

1日3回の食事で体内リズムを作ります。胃や腸が刺激を受けて排便を促します。



※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、交番隣の建物 FAX043(286)8031

