

花見川いきいきセンターだより 8月号

8月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	17	日	
2	土		18	月	
3	日		19	火	センターいきいき体操
4	月		20	水	ちばしいきいき体操
5	火	センターいきいき体操	21	木	
6	水	楽しい歌唱 講座（閉講式） ちばしいきいき体操	22	金	ボディケアスクール 講演会「エアロビ体操」（ネット受講）
7	木	紙芝居劇場	23	土	健康麻雀 講座
8	金	ボディケアスクール	24	日	サマーコンサート
9	土	健康麻雀 講座	25	月	
10	日		26	火	シニアZUMBA 講座 ポイントケアルーム（筋トレ編）
11	月		27	水	ピラティス 講座 ちばしいきいき体操
12	火		28	木	ポイントケアルーム（腰痛・股関節痛編）
13	水	ピラティス 講座 ちばしいきいき体操	29	金	
14	木		30	土	
15	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	31	日	
16	土				

お知らせ

【講演会：エアロビ体操（ネット受講）】

- ・日 時：8月22日（金）14：30～16：30
- ・会 場：花見川いきいきセンター 集会室1
- ・内 容：音楽に合わせて楽しく運動をします。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：8名（要申込）
- ・申 込：8月10日（日）9：30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。



【弦楽三重奏 サマーコンサート】

- ・日 時：8月24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などを生演奏で届けます。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：45名（要申込）
- ・申 込：8月5日（火）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

人生をちょっと良くする～ あ・い・う・え・お



あ 歩く習慣をつける。

足の筋肉や肺機能の維持、幸せホルモン（セロトニン）の分泌を促すなど
高齢者で、一定の歩行速度を維持している人は、生活習慣病になりにくい
認知機能の維持に関与。 1～2日/週 8000歩でOK



い いかげんを知る。

いかげんを知る=無責任・でたらめ 好い加減=丁度良い状態。心身を健やかに保つために重要。
心の広さや感謝の意識が健康長寿と関与。自分にも周りにも優しい【好い加減】を目指す。

う たを歌う。

歌うことがストレス発散になることはよく知られています。

年齢と共に低下しがちな呼吸機能の維持・声帯のストレッチ効果があることから、
声を若々しく保つ・首回りの筋肉を鍛えることで、誤嚥のリスクを低下させる。



え がおですごす。

「ほぼ毎日声を出して笑う人」は、認知機能の維持に効果があるというリスク研究データがある。
笑いのもとになるのは、家族や友人との会話が一番。

そんなに笑えないと思ったあなたに朗報。偽笑い（鏡を見て笑うこと）でも、
心身のリラクゼーション効果・免疫機能を高める可能性が示されている。



お しゃれを楽しむ。

いくつになっても化粧することで、気持ちが前向きになったり、
幸福感が高まったりすることが科学的に示されている。

※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、交番隣の建物 FAX 043 (286) 8031

