

花見川いきいきセンターだより 10月号



10月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	水	ちばしいきいき体操	17	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
2	木	【世代間交流】スマホ講座	18	土	
3	金	ボディケアスクール 開講式 ミニボディケアスクール 開講式 【利用者交流支援】紙芝居劇場	19	日	
4	土		20	月	シニアリーダー体操 ストレッチ&ボール体操 講座
5	日		21	火	センターいきいき体操
6	月	ストレッチ&ボール体操 講座 開講式	22	水	ピラティス 講座 開講式 ちばしいきいき体操
7	火	センターいきいき体操 開講式	23	木	
8	水	ちばしいきいき体操	24	金	ボディケアスクール
9	木		25	土	健康麻雀 講座
10	金	ボディケアスクール	26	日	
11	土	健康麻雀 講座	27	月	脳キラリン 講座 開講式
12	日		28	火	
13	月		29	水	ちばしいきいき体操
14	火		30	木	【講演会】理学療法士による体操 (ネット受講)
15	水	楽しい歌唱講座 開講式	31	金	
16	木	ふれあい喫茶			

お知らせ

【短期講座】ストレッチ&ボール体操

- ・日にち：10月6日（月）、10月20日（月）
11月17日（月）、12月1日（月）
- ・時 間：9：30～11：30
- ・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：9月23日（火）9：30から10月2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10月3日（金）に抽選を行います。

【講演会】理学療法士による体操(ネット受講)

- ・日 時：10月30日（木）10：00～11：30
- ・内 容：効率的な筋トレを行います。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：12名（要申込）
- ・持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- ・申 込：10月5日（日）9：30から

来館またはお電話・FAXにて承ります。



健康相談室だより

【いつでも気軽に運動習慣】

～いつもよりプラス10分～

《良い歩き方のポイント》

顔	… 視線はまっすぐ
腕	… 前後に大きく振る
背中	… 背筋をのばす
歩幅	… 膝を伸ばし着地はかかとから 歩幅は大きめに
歩く ペース	… 息がはずむ程度の速さで

《運動習慣の必要性》

- 生活習慣病の予防 : 発症リスク低下
(高血圧、動脈硬化等)
- 体力、持久力の向上 : 日々の活動を高める
- 生活の質向上 : 充実した人生を送る
- 精神的なストレス解消 : 幸せホルモン分泌

～運動は20分以上続けることが効果的～

継続する

無理せず出来る範囲で…

《〇〇しながら身体を動かす事を意識》

通勤しながら → 広めの歩幅で

家事をしながら → 両手をそろえて

テレビを見ながら → 背筋を伸ばして

ウォーキング

ストレッチ

筋トレ



※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

