

花見川いきいきセンターだより12月号



12月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	月	ストレッチ&ボール体操 講座 閉講式 シニアリーダー体操	17	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきき体操
2	火	センターいきいき体操	18	木	ふれあい喫茶
3	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいいきき体操	19	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール閉講式
4	木		20	土	
5	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	21	日	
6	土	センターフェスティバル	22	月	脳キラリン 講座
7	日	センターフェスティバル 歌声集会	23	火	紙芝居劇場
8	月	脳キラリン 講座	24	水	ピラティス 講座 ちばしいいきき体操
9	火		25	木	
10	水	ピラティス 講座 ちばしいいきき体操	26	金	ボディケアスクール閉講式 ポイントケアルーム（筋トレ編）
11	木		27	土	健康麻雀 講座
12	金	ボディケアスクール ポイントケアルーム（筋トレ編）	28	日	
13	土	健康麻雀 講座	29	月	休館日
14	日		30	火	休館日
15	月	シニアリーダー体操	31	水	休館日
16	火	センターいきいき体操			※1月3日（土）まで休館となります。

今年もお世話になりました。どうぞ、良いお年をお迎えください。

お知らせ

【短期講座】元気アップ・レク体操

- ・日にち：1月14日（水）、1月28日（水）
2月11日（水）、2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：12月14日（日）から12月23日（火）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12月25日（木）に抽選を行います。



【ミニボディケアスクール】

- ・日時：第1・3金曜日（令和8年1月から3月）
①13:30～14:30 ②15:00～16:00
- ・内容：理学療法士が体操指導を行うDVDを見ながら
身体を動かします。
- ・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：各16名（要申込）
- ・申込：12月19日（金）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



～血圧を下げる朝昼夜の健康習慣～

①まずは、生活リズムを整えることから始めよう。

自律神経のバランスが、血圧の安定につながる。



朝 時間にゆとりをもって徐々にペースアップを！

昼 仕事や家事、趣味などで、脳も体もしっかりつかう。

良質な睡眠につなげる。

「早歩き」を生活に取り入れる。5～10分の「早歩き」でも良い。



夜 ゆったり過ごして脳と体をリラックス

(通常、睡眠中の血圧は、一日の中でも最も低くなる。)

②高めの数値が出た時は、その原因を考えよう。

高い値が継続の場合は、早めの受診。

一回だけ高かった場合は、急いで受診する必要はない。

家庭血圧は、あなたの生活習慣のバロメーターです

毎日測定し、自分の血圧を知ろう！



		診断基準	高値血圧（高血圧の一步手前）
診察室血圧	上	140以上	130～139
	下	90以上	80～89
家庭血圧	上	135以上	125～134
	下	85以上	75～84

(家庭血圧の方が、血圧が低く出やすい為、基準値が低く設定されています。)

※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 TEL 043 (286) 8030

花見川団地内、交番隣りの建物 FAX 043 (286) 8031