

花見川いきいきセンターだより 2月号



2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	ちばしいきいき体操
3	火	センターいきいき体操	19	木	ふれあい喫茶
4	水	楽しい歌唱 講座（閉講式） ちばしいきいき体操	20	金	ボディケアスクール 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 ミニボディケアスクール	22	日	
7	土	紙芝居劇場	23	月	脳キラリン 講座
8	日		24	火	
9	月	脳キラリン 講座	25	水	元気アップ・レク体操 講座（閉講式） ちばしいきいき体操
10	火		26	木	
11	水	ピラティス 講座（閉講式） 元気アップ・レク体操 講座 ちばしいきいき体操	27	金	ボディケアスクール
12	木		28	土	
13	金	ボディケアスクール			
14	土				
15	日				
16	月	シニアリーダー体操			

お知らせ

【講演会：理学療法士による体操】

- 日 に ち：3月5日（木）
- 時 間：13:00～15:00
- 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）
- 申 込：2月15日（日）9:30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。



【歌声集会】

- 日 時：3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：50名（要申込）
- 申 込：2月22日（日）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



【～健康食生活～<前編>】
心も身体も健康でいるためには

食事

運動

人との
つながり

が大切です。

○このような**健康食生活**になっていませんか？

朝起きるのが遅い
一日2食になっている

年をとったら粗食で
いいのよね？

この様な方は低栄養になるリスクが高いです！

肉や卵を控え
野菜中心の食生活
にしている

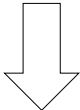
ひとりだと
食事を作るのが大変…

足が痛くて
買い物に
行かれないと

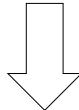


○**低栄養**ってなに？

健康な身体を維持する栄養が足りていない状態の事



半年で2～3kgの
体重減少
BMI 18.5未満



血液検査
血清アルブミン値
3.5 g /dL以下

※来月 後編に続きます。

※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

