

花見川いきいきセンターだより3月号



3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	楽しい歌謡 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 閉講式
5	木	講演会「理学療法士による体操」	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		23	月	脳キラリン 講座 閉講式
8	日		24	火	
9	月		25	水	ちばしいきいき体操
10	火		26	木	
11	水	ちばしいきいき体操	27	金	ボディケアスクール 閉講式
12	木	講演会「製品事故に関する豆知識」	28	土	
13	金	ボディケアスクール 講演会「アセットコルサ体験会」 紙芝居劇場	29	日	
14	土		30	月	
15	日	歌声集会	31	火	
16	月	シニアリーダー体操			

お知らせ

【講演会】知っておきたい！製品事故に関する豆知識

- ・日 時：3月12日（木）13：00～14：30
- ・内 容：身近な製品や設備に起因する事故、ありがちな使用方法による事故について学びます。
- ・会 場：花見川いきいきセンター 研修室 ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・申 込：3月1日（日）9：30から来館またはお電話・FAXにて承ります。



空調設備改修工事に伴う全館休館について

空調設備改修工事のため、下記の期間は全館休館となります。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

休館期間：令和8年4月1日（水）～令和8年6月30日（火）

なお、一部事業は代替会場にて開催いたします。詳細は、お電話にてお問い合わせください。



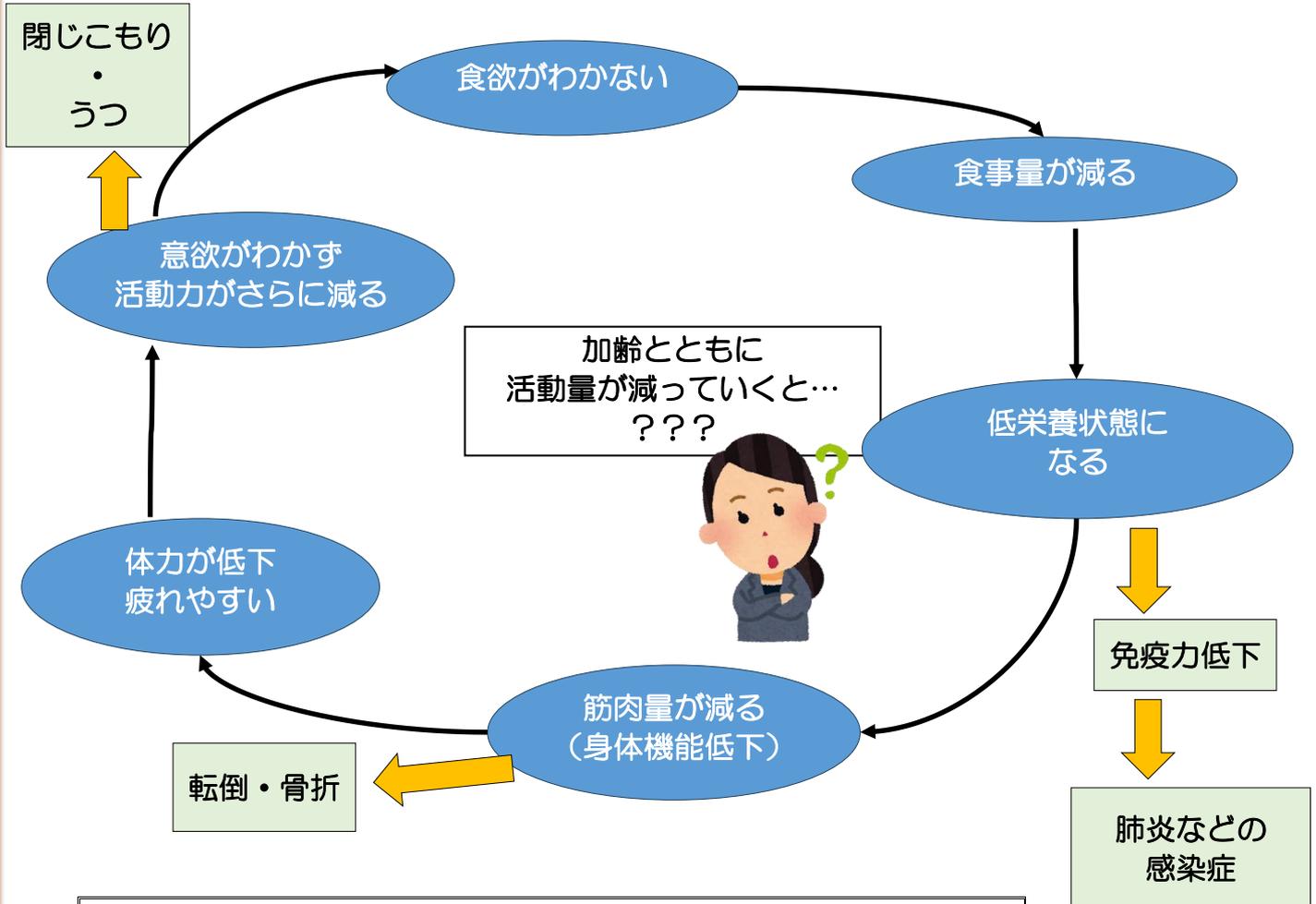
健康相談室だより

【～健康食生活～＜後編＞】

- ◎ **低栄養**とは健康な身体を維持する栄養素がたりない状態
- ◎ **低栄養**が続くと**フレイル**という状態になってしまう



＜フレイルの悪循環とは＞



フレイル = ✓加齢とともに心身が衰えた状態になる事
✓健康な状態から要介護状態へと移行する段階の事

- ◎ 高齢者のフレイルは日常生活に支障が出るだけでなく様々な合併症を引き起こす危険がある。早めの対処が必要！

※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

