



花見川いきいきセンターだより 4月号



お知らせ

空調設備改修工事に伴う休館について

空調設備改修工事のため、下記の期間は休館となります。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）

休館期間中は、犢橋地域福祉交流館で、一部の事業を実施いたします。

（犢橋地域福祉交流館：花見川区犢橋町1465）

連絡先 043-286-8030 （9:00～17:00）



交通アクセス
JR新検見川駅から京成バス〔検01いきいきプラザ行〕でバス停「犢橋地域福祉交流館」下車すぐ
※便数が大変少ないのでご注意ください。
JR新検見川駅から京成バス〔検21いきいきプラザ行〕〔検22こてはし団地行〕〔検23草野車庫行〕でバス停「広尾十字路」下車徒歩5分
※駐車場はございます。

※ボディケアスクールは、コミュニティルーム（花見川区花見川3-20-106）で実施いたします。



ROUTEMAP COFFEE
(ルートマップコーヒー)の隣になります。



4月予定 犢橋地域福祉交流館で実施します

1	水		17	金	
2	木		18	土	ミニボディケアスクール(13:00～14:00)
3	金	ボディケアスクール(10:15～11:45) (コミュニティルーム)	19	日	
4	土	ミニボディケアスクール(13:00～14:00)	20	月	
5	日		21	火	センターいきいき体操(9:30～10:30)
6	月		22	水	ちばしいいきいき体操(9:30～10:30)
7	火	センターいきいき体操(9:30～10:30)	23	木	ミニボディケアスクール(11:00～12:00)
8	水	ちばしいいきいき体操(9:30～10:30)	24	金	ボディケアスクール(10:15～11:45) (コミュニティルーム)
9	木	ミニボディケアスクール(11:00～12:00)	25	土	
10	金	ボディケアスクール(10:15～11:45) (コミュニティルーム)	26	日	
11	土		27	月	
12	日		28	火	
13	月		29	水	ちばしいいきいき体操(9:30～10:30)
14	火		30	木	
15	水	ちばしいいきいき体操(9:30～10:30)			
16	木				

健康相談室だより



＜知っていますか？薬のキホン＞

- *薬には「原因に対する薬」「病気をコントロールする薬」「症状を抑える薬」がある。
- *どんな薬でも、副作用は起こりうる。
- *薬にの効き方は、人によって差がある。
- *薬を飲むタイミング

食前：食事をとる20～30分前

胃に食べ物が入っていない時

食直前：食事のすぐ前

食直後：食事のすぐあと

食事の途中でもかまいません

食後：食後30分以内

胃に食べ物が入っている時

食間：食事と食事の間の空腹時

就寝前：寝る30分～1時間前



- *薬の飲み合わせが悪いと、効き方に影響する。
- *「お薬手帳」は、薬の情報がまとめてあるので、薬の重複や飲み合わせをチェックできる。

そのためにも1冊で使うことが大切です。



※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。

花見川いきいきセンター連絡先（移転先は犢橋地域福祉交流館）043-286-8030

