



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。



犢橋地域福祉交流館で実施します。

【センターいきいき体操】

- ・日にち：5月と6月の第1、3火曜日
- ・時間：9：30～10：30
- ・内容：ストレッチや筋力アップトレーニング行います
- ・対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定員：若干名
- ・申込：お電話にて承ります。



【ミニボディケアスクール（木曜日・土曜日）】

- (1)【木曜日】
  - ・日にち：5月と6月の第1、3木曜日
  - ・時間：11：00～12：00
- (2)【土曜日】
  - ・日にち：5月と6月の第2、4土曜日
  - ・時間：13：00～14：00
  - ・内容：理学療法士が体操指導を行うDVDの映像を見ながら、身体を動かします。
  - ・対象：市内に住所を有する60歳以上の方
  - ・定員：若干名
  - ・申込：お電話にて承ります。

【ポイントケアルーム】

- ・日にち：5月7日（木）
  - ・時間：15：45～16：30
  - ・内容：理学療法士による体操をオンラインで中継します。
  - ・対象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ※申込不要。参加自由ですので、お気軽にお越しください。

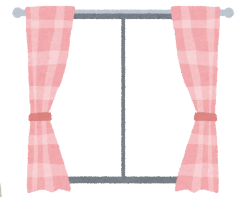


## 健康相談室だより



### 【よい睡眠をとるための1日の過ごし方】

- 朝**
- ・カーテンを開けて日光を浴びる。
  - ・朝食をしっかり取る。



- 昼**
- ・なるべく活動的に過ごす。
  - ・適度な疲労により深い睡眠が得られる。

- 夜**
- ・入浴は寝床に入る1～2時間前にすませる。
  - ・就寝1時間前はリラックスする時間をつくる。
  - ・ゆったりとした時間を過ごす。
  - ・温かい牛乳などを飲んだりするのも良い。
  - ・寝室の環境を整えて眠くなってから寝床に入る。



不眠症に対する治療の基本は生活習慣の見直しです。

※高齢者は睡眠時間の長短よりも床上時間の長さが重要で  
長くても8時間未満になるようにします。  
65才以上では睡眠時間が短いことよりも「床上時間が長い」  
ことが死亡リスクを高める。

不眠が長く続く場合は医療機関を受診しましょう。

※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：043-286-8030

(移転先は犢橋地域福祉交流館)

