



花見川いきいきセンターだより 7月号



～お知らせ～

【血管年齢測定週間】



日時：7月7日（火）～7月17日（金）
10：00～16：00

会場：花見川いきいきセンター ロビー
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。

【脳年齢測定週間】



日時：7月18日（土）～7月28日（火）
10：00～16：00

会場：花見川いきいきセンター ロビー
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。

【世代間交流：盆踊り練習】



日時：7月13日（月）
12：00～14：00

会場：花見川いきいきセンター 集会室
内容：花見川音頭、他。

曲に合わせて、楽しく踊ります。

対象：市内に住所を有する方。

（年齢制限はありません。）

※申込不要。出入り自由。

当日直接センターにお越しください。

【講演会：理学療法士による体操(ネット受講)】

日時：7月29日（水）

①9：30～10：30

②11：00～12：00



会場：花見川いきいきセンター 集会室1

内容：腰痛予防のトレーニング

時間①②の内容は同じです。



オンラインでの中継となります。

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：14名（要申込・先着順）

申込：7月11日（土）9：30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。

集会室（カラオケ） 利用案内 7月

日付	曜日	利用時間		日付	曜日	利用時間	
1	水	×	×	16	木	×	×
2	木	×	×	17	金	×	×
3	金	×	×	18	土	9：00～11：30	×
4	土	×	×	19	日	9：00～12：00	12：30～17：00
5	日	9：00～12：00	12：30～17：00	20	月	9：00～12：00	×
6	月	×	×	21	火	×	13：00～17：00
7	火	×	13：00～17：00	22	水	×	×
8	水	×	×	23	木	×	×
9	木	×	13：00～17：00	24	金	×	×
10	金	×	×	25	土	9：00～11：30	×
11	土	×	×	26	日	9：00～12：00	12：30～17：00
12	日	9：00～12：00	12：30～17：00	27	月	9：00～12：00	×
13	月	×	×	28	火	9：00～12：00	13：00～17：00
14	火	9：00～12：00	13：00～17：00	29	水	×	×
15	水	×	×	30	木	×	×
				31	金	9：00～12：00	13：00～17：00

※日程や利用時間は変更になる場合もありますのでご了承ください。

健康相談室だより

・健康維持の為に「食塩」摂取目安（目標量）

男性 1日 7.5g未満

女性 1日 6.5g未満

人間が最低限必要な食塩の量は
1日1.5g



千葉市民の現状
1日平均 11.2gと
かなり高め！！

○「食塩」をとる時に気をつけたい事！

- ・取りすぎないように意識する。

パッケージ表示で食塩等を確認する。

- ・カリウムを多く含む食品と一緒にとる。

塩分を体外に排出する働きがある。
(ほうれん草、枝豆、バナナ、納豆、昆布、
ピーナッツ、キウイ、スイカ、抹茶など)



○「食塩」のとり過ぎは以下の病気の原因に！

高血圧 → 動脈硬化 → 脳卒中、心臓病、腎臓病
腎機能低下 → 胃がん、腎臓病
これらのリスクが高まる。

※減塩に心がけ、おいしく食べて健康を保ちましょう！



※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。

※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

