



花見川いきいきセンターだより8月号



～お知らせ～

【短期講座：元気アップ・レク体操】

日 時：8月12・26日、9月9・23日（水）
12：00～14：00

会 場：花見川いきいきセンター 集会室1

内 容：楽しく身体を動かし、心から元気に
フレイル予防につなげる。

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方

定 員：16名（要申込・抽選）

申 込：7月27日（月）9：30から

8月5日（水）17：00まで

※申込多数の場合は、8月7日（金）10時抽選



【サマーコンサート】

日 時：8月23日（日）
10：00～11：00

会 場：花見川いきいきセンター 集会室

内 容：チャオさんによる弦楽三重奏
音楽で夏を彩ります。

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方

定 員：40名（要申込・先着順）

申 込：8月3日（月）9：30～ 先着順
直接来館、電話、FAXで承ります。



集会室（カラオケ） 利用案内 8月



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

健康相談室だより



・血管の老化を防ぐ

生活習慣を整える

アメリカ心臓協会が示した血管や心臓の維持・向上させることを目標とした8つの指導
→日本で血管の老化を防ぐ生活習慣とされている。

1 健康な食事

- 2 定期的な運動 まず、歩くことから始めましょう。
自分のペースで無理なく続けることが大切！



3 健康的な体重の維持

- 4 血圧の管理 食塩をとり過ぎないように。
カリウムを多く含む野菜を意識してとりましょう。

5 十分な睡眠の確保



- 6 血糖値の管理 脂質は、とり過ぎないように。
食物繊維が多い野菜をしっかりとりましょう。

- 7 コレステロールの管理 脂質の多い肉や乳製品などは、控える。
代わりに、良質な油を含む魚や大豆を。
食べ過ぎないようにすることが大切。

- 8 禁煙 禁煙は、最も強力で効果が現れやすい対策です。
始めるのに、遅すぎるということは、ありません。



※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、交番隣の建物

FAX 043 (286) 8031

