



花見川いきいきセンターだより 9月号



～お知らせ～

【短期講座：ストレッチ&ボール体操】

日 時：9/14・28（月）
10/12・26（月）
9：30 ～ 11：30

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方。

定 員：16名

持ち物：飲み物、タオル

申 込：9/1（火）～9/10（木）まで

来館またはお電話・FAX

※申込多数の場合は9/11（金）抽選。



【歌声集会】

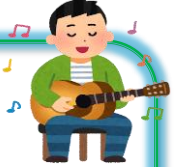
日 時： 9/20（日）
13：30 ～ 15：00

内 容：ギター演奏に合わせて懐かしの歌を
楽しく歌います。

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方

定 員：55名（先着順）

申 込：8/30（日）9：30より来館
またはお電話・FAX



【短期講座：ピラティス】

日 時：9/23（水）10/14（水）
10/28（水）11/11（水）
9：30 ～ 11：30

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方。

定 員：15名

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット
またはバスタオル

申 込：9/7（月）～9/16（水）

来館またはお電話・FAX

※申込多数の場合は9/17（木）抽選。



【スマホ講演会

～インターネットでお買い物体験～

日 時：9/23（水）
13：00 ～ 14：00

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方。

※スマホの基本操作（文字入力）できる方

定 員：12名（先着順）

持ち物：ご自身のスマートフォン

内 容：スマホでコープWEBサイト仮登録し
カタログをみて注文するまでの手続きを体験

申 込：9/6（日）9：30より
来館またはお電話・FAX



集会室（カラオケ） 利用案内 9月

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

健康相談室だより



・腸管免疫を高めましょう。

※腸管は人体最大の免疫システム！身体全体の7割程の免疫細胞が集中！

◎免疫チェックリスト

- ☐ 便やおならが臭い
- ☐ 下痢や便秘しがち
- ☐ 排便に3分以上かかる
- ☐ 出た便が便器の底に沈みがち
- ☐ よく風邪をひく
- ☐ 睡眠不足、運動不足
- ☐ ストレスをいつも感じる
- ☐ 顔色が悪く老けて見られる
- ☐ 肉やラーメンが好き
- ☐ 病院の薬をたくさん飲んでいる

※1つでも当てはまる場合は注意が必要



◎ 腸に良い物・悪い物 (善玉菌) (悪玉菌)

〈善玉菌になる物〉

- ・食物繊維 : 玄米、人参、ごぼう等
- ・オリゴ糖 : はちみつ、玉ねぎ、大豆等
- ・善玉菌の工サ : ヨーグルト、漬物、発酵食品等

〈悪玉菌になる物〉

- ・過度な油脂 : ラーメン、コロッケ、チョコ等
- ・過度なタンパク質等 : ハンバーグ、唐揚げ、ポテト等
- ・善玉菌の工サ : 菓子、農薬、添加物等

※バランス良く、食べ過ぎに注意しましょう。



※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。

※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

