



花見川いきいきセンターだより11月号



～お知らせ～

【世代間交流：スマホ講座】

日 時：11/26（木）
13：30～15：30

内 容：触っておぼえる！
スマホの基本と災害の備え

対 象：年齢制限はありません。

定 員：16名

申 込：11/5（木）9：30より来館
またはお電話・FAXにて承ります。



【歌声集会】

日 時：12/6（日）
13：30～15：00

内 容：ギター演奏に合わせて歌います。

対 象：市内に住所を有する60歳以上の方

定 員：55名

申 込：11/8（日）9：30より先着順
来館またはお電話・FAXにて承ります。



【花見川いきいきセンターフェスティバル】

①12月4日（金）9：30～16：00

内 容：作品展示

②12月5日（土）9：30～16：00

内 容：作品展示（9：30～16：00）
学習発表会（10：00～12：00）
演芸会（13：30～16：00）

場 所：花見川いきいきセンター

対 象：どなたでも見学できます。

持ち物：スリッパ等の中履き



12月5日（土）13：30～16：00
演芸会（カラオケ・踊り等）

♪出演してくださる方を募集します。

募集期間：11月1日（日）から
11月22日（日）まで

皆様のご参加、お待ちしております！！



集会室（カラオケ） 利用案内 11月

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

※日程や利用時間は変更になる場合がありますのでご了承下さい。

今からできる健康的な生活習慣

夜更かしといった不規則な生活習慣が続くと
高血圧や肥満などの生活習慣病につながる可能性があります。
今から、良い生活習慣を心がけることが大切です。



- ・こまめに体を動かす

- ・バランスの良い食事

食事でとるべき10の食品群



～さあ、にぎやかにいただく～と覚えよう！

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい
かいそう いも たまご だいず くだもの

- ・年に一度の健康診断

- ・毎日の体重測定

BMI 18.5～25未満 普通体重

BMI＝体重÷（身長（m）×身長（m））

自分に合った体重は？多すぎても少なすぎても将来の健康に影響します。

- ・毎日の歯磨き

歯ブラシだけで落とせる汚れは約6割

すきまの狭いところは、デンタルクロス

広いところは、歯間ブラシ

歯ブラシと合わせて使いましょう。



- ・十分な睡眠

- ・たばこ（の煙）を吸わない 受動喫煙にも注意！

国内の受動喫煙による推定死亡者数～約1万5千人（年間）

交通事故による死亡者数の約6倍です。

発がん性物質が含まれています！

※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。

※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

