



令和元年 美浜いきいきプラザだより

☆ 8月号 ☆ 美浜区高洲3-5-6

TEL 270-1800
FAX 270-1811

暑い、暑い夏がやってきました。
夏は、お祭り、盆踊り、花火など季節の楽しみが沢山あります。
ただ、体調管理には十分に気をつける事が必要です。
熱中症・脱水症・食中毒・夏バテなど気をつけて、夏を楽しんでください。



夏に負けない!! 栄養管理!!



夏にはなんといってもビタミンがとても大切です。
体の免疫力を高めるビタミンAが豊富な緑黄色野菜は、とくに夏場には積極的に取りたいです。
ストレスへの抵抗力を高めるビタミンC、汗で出て足りなくなりがちなカルシウムや鉄も大切。
特に鉄は足りないと疲れ易くなり、胃液の分泌も低下します。
夏に出回りやすい野菜の中でも、おなかの調子を整えるオクラ、利尿作用を持つきゅうり、ビタミンAの豊富なピーマンやかぼちゃ、胃液の分泌を促進するトマトなどをぜひ取って下さいね!!

生活相談

何かお困りなことはありませんか？

介護・身のまわりのこと

体を動かしてみたいけど 等々

どこに相談したらわからない？

～ お気軽にご相談ください ～



市政だより9/1号にて、千葉市各区いきいきプラザ・センター
高齢者福祉講座の応募要項(後期分)が掲載されます。
申し込みお待ちしております。

8月 予定表 (集会室・教養娯楽室)

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

※予定は変更になる場合があります

★健康器具が使えます。



ヘルストロン

身体に優しい電気を流し血行が良くなります。1回20分のご利用になります。



マッサージ機

1回15分のご利用になります。



ルームランナー

ケガ防止のため、上履きを持参して頂き、1回15分のご利用になります。



エアロバイク