

花見川いきいきセンターだより 5月号

新年号”令和元年”おめでとうございます。

濃い緑、黄緑、ブルーがかった緑、そっと目をこらして新緑を見つめていると、さまざまな自然の色彩に思わぬ発見をしてしまいます。

青々とした木々の緑を眺めていると、穏やかな気持ちになれます。

こんな風に、じっくりと自然を眺めることの大切さに今さらながら気づかされました。

5月の行事予定

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	水	楽しい歌唱講座	17	金	機能回復訓練 指で描くパステル画講座
2	木		18	土	
3	金	機能回復訓練 指で描くパステル画講座	19	日	
4	土		20	月	健康リフレッシュ体操講座 センターいきいき体操
5	日		21	火	
6	月	健康リフレッシュ体操講座 センターいきいき体操	22	水	大人のためのダーツ教室B講座
7	火		23	木	
8	水	大人のためのダーツ教室B講座	24	金	機能回復訓練
9	木	ふれあい喫茶	25	土	
10	金	機能回復訓練	26	日	
11	土		27	月	健康体操B講座
12	日		28	火	
13	月	健康体操B講座	29	水	講演会
14	火		30	木	
15	水	楽しい歌唱講座	31	金	健康フェスティバル
16	木				

【講演会】転倒予防について 《四街道徳洲会病院》

日時：5月29日（水）
 時間：午後1時30分～午後3時
 会場：花見川いきいきセンター集会室
 定員：30人
 費用：無料
 対象：市内在住の60歳以上の方

※申込方法：
 直接来館・電話・FAXにてお申込み下さい

【健康フェスティバル】

日時：5月31日（金）
 時間：午後9時30分～午後4時30分
 場所：花見川いきいきセンター 集会室
 定員：150人（要予約）
 費用：無料
 対象：市内在住の方

※申込方法：
 直接来館・電話・FAXにてお申込み下さい

***肥満は万病のもと！**

肥満改善は糖尿病などの生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気のリスクを下げるにつながります。内臓脂肪型肥満では体重の3%減らすだけでもさまざまな健康効果があることがわかっています。



***実践！健康ダイエット**

1. 3～6ヵ月間で体重の3%減らす。
2. 1日1回の体重測定を習慣にする。
毎日同じ時間と状況で測る。
体重の増加の原因がわかる。
3. 食べすぎない。
ご飯「大きめの一口」分減らす。
1日200カロリー以上減らせる。
買物は満腹のときにする。
一口ごとに箸を置き30回以上かむ。
食後の後はすぐ歯を磨く
4. 「ながら運動」をする。
家事や仕事をしながら体を動かすだけでもエネルギーを消費できる。
5. ウォーキング・階段上りを取り入れる。
ウォーキングは毎日30分間以上、小分けでも良い。
階段は下りる時はひざに負担がかかりやすいのでエレベーターなどを使う。



集会室（カラオケ）利用案内（5月分）



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

- ※ 利用案内は変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ※ いきいきセンターには駐車場がありません。
- ※ 花見川いきいき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。