

シニアフェアを開催します 来て!見て!知って!きらめこう!

【会場・担当課】
シニア活動支援センター
(立石6-38-11)
☎5698-6201

【日時】 9月13日(水)午前10時～午後5時 14日(木)午前9時～午後4時 いずれも直接会場へ。

●●●●● 主なイベント ●●●●●

13日(水)

- ▶ 記念講演「うんどう習慣のすすめ～いきいきとした毎を送るために～」
午前10時15分～11時45分
【定員】 80人(先着順)
【講師】 西城真人氏((公財)体力づくり指導協会主任研究員)
- ▶ みんなで歌いましょう
「秋のロマンティックコンサート」
午後2時～3時30分
【定員】 80人(先着順)
【出演】 講師/本間みどり氏(コーラス指導者)
 ゲスト/コーラスグループ マンマ・ミア
- ▶ 折り紙体験コーナー 午前10時30分～11時30分
- ▶ フランス生まれの大人の塗り絵「コロリアージュ体験」
午前10時～11時45分
- ▶ 回想法～展示と体験～
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
【定員】 各回10人(先着順)
- ▶ iPad体験会
午後2時～3時30分

14日(木)

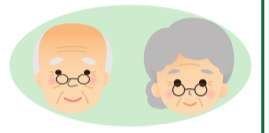
- ▶ 自主グループの発表会
午前10時～11時50分、午後1時～3時30分
 - ▶ ペーパークイリング講座 午後1時30分～3時30分
【定員】 15人(先着順) 【費用】 300円
 - ▶ 思い出の歌をみんなで歌おう 午後2時～3時30分
 - ▶ 健康ダーツ初心者体験会 午後2時～3時30分
- ### 13日(水)・14日(木)
- ▶ 筋力向上トレーニング体験会
13日/午後1時30分～2時10分 【定員】 20人(先着順)
14日/午前10時20分～11時 【定員】 15人(先着順)
 - ▶ 脳力トレーニング体験会
13日/午後2時20分～3時 【定員】 20人(先着順)
14日/午前11時10分～11時50分 【定員】 15人(先着順)
 - ▶ 生きがい支援講座「大人の塗り絵」の作品展示
13日午前10時～14日午後4時
 - ▶ 手作りパン・クッキー・布ぞうりなどの販売(移動販売車有り)
午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)
 - ▶ 喫茶コーナー(全品100円) 午前11時30分～午後3時30分
 - ▶ 炊き込みご飯など弁当販売(限定120食・全品300円)
午前11時30分から(弁当引換券を午前10時から販売します)
 - ▶ 高齢者総合相談センターの事業紹介他
午前10時～午後4時



自主グループの発表会



脳力トレーニング体験会



注意 ▶ シニア活動支援センターはシニアフェア準備のため、9月12日(火)は休館します。9月13日(水)・14日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。
▶ 9月12日(火)～14日(木)は入浴できません。
▶ シニアフェア当日は会場に駐輪できません。立石六丁目児童遊園(立石6-35-13先)に設ける臨時駐輪場をご利用ください。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できることから健康づくりを始めましょう。



適度な運動を継続して強い骨や筋肉をつくろう

骨や筋肉の量は20～30歳にピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与えて適切な栄養を摂取することで、強く丈夫に維持されます。次の3つの運動を組み合わせると、運動の効果が最も良く表れるといわれています。

1. お風呂上がりにも首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ(10分程度)
筋肉と関節の稼働域を広げることでけがを防止し、運動効率を高めます。
2. スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなど筋力トレーニング(10分程度)
筋肉量の増加により基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。
3. 散歩、エアロビクス、水泳など有酸素運動(30分程度)
全身持久力が向上し、疲れにくくなります。

意識して毎日の生活の中で少しずつ行うことで運動の習慣へとつながっていきます。まずはできることから始めて、運動を継続しましょう。



バランス良く、野菜も食べて、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけよう

食事は主食・主菜・副菜をそろえて取ることが栄養バランスの基本です。野菜は平均すると1日1人当たり70g不足しているの、あと1皿多く取ることを意識しましょう。牛乳・乳製品類は、20～30歳代では3人に1人が摂取していません。牛乳やヨーグルトなどはカルシウム・タンパク質などを手軽に取れる良い食品です。1日1回取る習慣を身につけましょう。



禁煙は健康づくりの第一歩

喫煙をすると血液中の善玉コレステロールの減少、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加、血糖値の上昇を招き、循環器疾患や糖尿病につながる可能性が高くなります。また、喫煙はがんの発症リスクを高めますので、健康のためにも禁煙をお考えください。

■葛飾区の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、健康な65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。

平成27年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.5歳、女性82.4歳です。
(東京都福祉保健局調べ)

■「かつしか知っ得メモ」は9月号で100号になりました!

かつしか知っ得メモは、食に関する健康情報をお届けするために、平成21年から区と東京聖栄大学が協働で毎月作成している情報メモです。かつしかの元気食堂や区の施設など360カ所に掲示しています。区ホームページからもご覧になれます。

かつしか知っ得メモ100号は保健所・保健センターで配布もしています。



劇団よしもと葛飾座 劇団員募集

葛飾区を題材にした物語を舞台で演じてみませんか。

【対象】 小学生以上の方(18歳以下は保護者の同意が必要)

【審査】

書類選考の上、9月下旬に面接・オーディション。

10月上旬に劇団員を決定します。

【公演日】 12月23日(土・祝)

稽古は公演までに7回程度。

【申込方法】 テクノプラザかつしかにある応募用紙を、9月15日(金)(必着)までに持参か郵送。応募用紙はテクノプラザかつしかホームページ(<http://techno-plaza.jp/news/>)からも取り出せます。

【会場・申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸7-2-1テクノプラザかつしか ☎3838-5557

【担当課】 産業経済課



上の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、昨年の舞台の様子を見ることができます(AR動画の使い方などは上のQRコードを参照)。



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!



お客様へのお約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が **1,000円** (先着10名様)
(株)ガーデンエクスプレス 年中無休 営業時間9～17時
☎03-5838-0117
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12 見積無料