

# 花見川いきいきプラザだより

花見川区三角町750 電話 043-216-0080

2023

3月

## 令和5年 通年・前期 高齢者福祉講座

- 募集期間 3月1日（水）～10日（金） ※10日消印有効  
ひとり1区1講座 令和4年度に受講した同一講座は申し込みません。
- 公開抽選日 3月17日（金） 9：30～
- 結果通知 3月24日（金） 発送
- 欠員募集 3月29日（水） 9：30～ 先着順  
※どなたでも応募できます



※令和5年より四半期講座を始めます。詳細は4月市政だよりにて

	講座名	日程		開始 時間	定員
		期間	曜日		
1	健康体操A	通年	第1・3月	9：30	25
2	墨と色で描く墨彩画	前期	第1・3月	14：30	24
3	ワイヤークラフト	前期	第1・3月	12：00	15
4	骨格改善コンディショニング	前期	第2・4月	9：30	25
5	ポッチャ	通年	第1・3火	9：30	20
6	名曲のルーツを探る、ハミングで	通年	第1・3火	9：30	20
7	陶芸	通年	第1・3火	12：00	24
8	鉛筆デッサン（色鉛筆）	通年	第2・4火	9：30	20
9	アンドロイドスマートフォン入門	前期	第1・3水	9：30	16
10	筋力アップトレーニング	通年	第2・4水	9：30	25
11	いきいき脳・からだ活性化講座A	通年	第2・4水	12：00	20
12	転倒予防教室	前期	第1・3木	9：30	25
13	ゴルフ	前期	第1・3木	10：00	25
14	絵手紙	通年	第1・3木	12：00	24
15	英会話	通年	第2・4木	9：30	20
16	太極拳	通年	第1・3金	12：00	25
17	ヨガビリー	前期	第1・3金	9：30	25
18	ビーズアクセサリー	前期	第2・4金	12：00	15
19	ストレッチandリズム体操	通年	第1・3土	9：30	25
20	ペン習字	通年	第1・3日	9：30	20

## 世代間交流「ステンドグラスで星を作ろう！」

- 日時 3/26(日) 10:30~11:30、12:30~13:30
- 定員 60歳以上の方=各10人、小・中学生=各10人
- 申込 3月1日(水)から先着順  
※小学校4年生以下は保護者同伴 (料)2,000円



## プラザいきいき体操

- 日時 第2、4(木曜日)  
13:00~14:00
- 場所 2階 集会室
- 定員 30名
- 申込 3月23日(木)から  
プラザの職員が担当し、ストレッチ、ボール、マット運動などを皆さんと一緒にやります。

## シニアリーダー体操

- 日時 第1、3(木曜日)  
10:00~11:00
- 場所 2階 研修室
- 定員 20名
- 申込 3月16日(木)から

## 健康相談室だより



日焼けは夏のイメージがありますが、春から紫外線が多くなります。しみ、そばかす、皮膚がん、白内障などさまざまなトラブルを発生させることがあります。できるだけ日焼けを予防しましょう。

午前10時~午後2時の最も日差しの強い時間は直接日光に当たらないようにしましょう。

- 日中の外出は帽子、日傘、サングラス、長袖を身に着けるなどしましょう。
- 日焼け止め効果のあるクリームなどを使いましょう。  
(なるべくSPF表示の高いもの)

※ビタミンDを生成し骨を強くする、睡眠の質の向上、うつ状態の抑制など、日光浴のメリットもありますので、過度な日焼けに気をつけながら外での活動も楽しみましょう。