

花見川いきいきプラザだより

2023

5月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080

高齢者福祉講座追加募集

まだまだ間に合う春から始める講座

先着順!!



	講座名	日程		開始時間	欠員
		期間	曜日		
1	墨と色で描く墨彩画	前期	第1・3月	14:30	9
2	名曲のルーツを探る、ハミングで	通年	第1・3火	9:30	7
3	陶芸	通年	第1・3火	12:00	5
4	いきいき脳・からだ活性化講座A	通年	第2・4水	12:00	3
5	絵手紙	通年	第1・3日	9:30	10

長寿の秘訣は食事から ～献立ゲーム～

- 日時 5月30日（火）
10:00～11:30
 - 定員 20名
 - 場所 研修室
 - 申込 5月1日（月）から先着順
- ※千葉コープみらいさんが来てくれます



生きがい活動体験会

- 日時 5月25日（木）
10:00～11:00
- 犢橋公民館で行っている介護予防教室
にお邪魔させていただきます。
- 申込
あんしんケアセンターさつきが丘
043-307-3225
いきいきプラザ
043-216-0080



6月イベント告知

詳しくは「市政だより」6月号必見!!

健康フェスティバル

「骨密度」「血管年齢」「ベジチェック」等

講演会

- 「ネットトラブルに遭わないために」
講師：消費生活センター
- 「糸掛けアート」
講師：千葉市科学館

健康相談室だより



高齢介護者はウツの予備軍になりやすい？

配偶者や近親者の介護をしている場合、介護ストレスによりウツのリスクは高まりやすいです。

特に高齢の介護者は、家族の死や退職など複合的な喪失体験を重ねるため、ウツの予備軍になりやすい。

老々介護のポイント

- 自分の食事や睡眠をしっかりとりましょう。
- ゆっくり過ごせる時間や趣味の時間を大切にしましょう。
- お友達との交流を持ちましょう。

自分のことを大切にしながら介護をしましょう。

気になることがありましたらいきいきプラザ健康相談室にご相談ください。



5月 集会室・教養娯楽室1利用案内

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

※教養娯楽室 2 は終日開放

※カラオケは12:00~12:30までお休み