

# 花見川いきいきプラザだより

2023

6月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080

## 6月のイベント募集

※全て6/1（9：30）～事前申込・先着



### 健康フェスティバル

- 日時 6月21日（水）
- 事前予約
- 骨密度 血管年齢 ベジチェック等



### 講演会

#### 『糸掛けアート』

- 日時 6月30日（金）
- 講師「千葉市科学館」
- 定員：15名
- 13：00～14：00

### 講演会

#### 『ネットトラブルに遭わないために』

- 日時 6月30日（金） 10：00～11：30
- 講師「消費生活センター」 定員：25名



### BCS（7月コース）欠員募集・ミニBCS（7月コース）

☆ホームページ、館内掲示にて募集します！！お見逃しなく！

## Twitter(ツイッター)の登録はお済でしょうか！

千葉市花見川いきいきプラザでは、「Twitter」にて各種情報を発信中！！QRコードからご登録をお願いいたします。



### 7月イベント告知 詳しくは「市政だより」7月号必見！

#### ➤ 世代間交流

陶芸 「マイ食器を作ろう」

8月開催と合わせて2回参加できる方

#### ➤ eスポーツ短期講座

- 全4回 初企画となります！

- eスポーツを体験してみませんか！

各いきいきプラザ・センターは「千葉市社会福祉協議会」が運営しています。

各種相談・活動についてはコチラ（QRコード）からご覧ください。

携帯のカメラで読み込むことができます。

千葉市社協HP



パンフレット



# 健康相談室だより



## おうちの中の「あっ！危ない！！」

高齢者の日常生活事故のうち、なんと約8割が『転ぶ』ことによるものと言われています。

『転ぶ』場所は『おうち』が約6割を占めており、日常生活の中での思わぬケガが生活に影響を及ぼしかねません。

- 段差や階段でつまずく
- 滑りやすいところですべる
- 散らかった部屋で転ぶ



加齢とともに筋肉量が落ちてくると、つま先や足を上げずに歩く、すり足と言われる歩き方になりがちです。

電気コード、カーペット、マット等、歩く際に障害となりうるものは出来るだけ片付け、整理をして、日常的にトレーニングを取り入れ筋力維持を心掛けましょう。

## 6月 集会室・教養娯楽室1利用案内

※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

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