

# 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

7月

## 7月のイベント



### eスポーツ体験会(4回コース)

#### 「ぷよぷよ」「太鼓の達人」

パソコン・TVゲームを活用した対戦型ゲーム

- 日時 7月17日(月)～ 8月7日(月)  
の毎週月曜日(4回) 13:30～15:30  
8月7日(月)のみ 9:30～11:30
- 募集定員 16名
- 募集開始 7月1日(土)～ 応募多数の場合は抽選



### 夏休み自由工作プラン(世代間交流)

#### 陶芸教室「好きな食器作り」

- 日時7月29日(土)、8月19日(土)  
10:00～12:00

※両日参加出来る方限定

- 募集定員 25名(小学生以上)
- 材料費 500円程度
- 募集開始 7月1日(土)～先着順

## 夏休み



### 8月のイベント告知

- 夏祭り  
8月10日(木)、8月11日(金)両日開催
- 旬な染物「藍の生葉染めストール作り」 詳細は市政だよりに掲載されます。
- 映画上映会 詳細はお楽しみに



千葉市花見川いきいきプラザ  
では、各種情報を発信して  
おります。

ツイッター



千葉市社協HP



パンフレット



# 健康相談室だより

## 寝苦しい夏の快眠方法



- 入浴は寝る1時間前までに

湯舟につかることで深部体温を下げ入眠しやすくなります。

- 寝室の照明は控えめに

目から入る光の量が減るほど睡眠ホルモンが分泌されやすくなります。

- 夕方以降はカフェインレスの飲み物

水や麦茶を常温で飲むようにしましょう。



- エアコンを上手に使う

室温は27～28℃が最適です。冷やし過ぎるのはNG！

タイマーが切れると暑くて起きてしまうので、余りに暑い日は一晩中つけてもOK！

扇風機で風を巡らせる等の工夫もしましょう。

## 7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	土	×	○	○	○	17	月	×	○	○	○
2	日	○	○	○	○	18	火	×	×	×	○
3	月	×	○	○	○	19	水	○	○	○	○
4	火	×	×	×	○	20	木	×	○	×	○
5	水	○	○	×	○	21	金	×	2:30~	○	2:30~
6	木	×	○	×	○	22	土	○	○	×	○
7	金	×	2:30~	×	2:30~	23	日	○	~2:00	○	○
8	土	○	○	×	○	24	月	×	○	×	○
9	日	○	○	○	○	25	火	×	×	×	○
10	月	×	○	×	○	26	水	×	○	○	○
11	火	×	×	×	○	27	木	○	2:30~	×	○
12	水	×	○	○	○	28	金	×	2:30~	○	○
13	木	○	2:30~	×	○	29	土	○	○	○	○
14	金	×	2:30~	○	○	30	日	○	○	○	○
15	土	×	○	○	○	31	月	○	○	○	○
16	日	○	○	○	○						