

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

8月

8月の行事予定



夏まつり

8月10日(木)、8月11日(金) 10:00~15:00

- 盆踊り 両日共 14:30~15:00
- お琴演奏 8月11日(金) 13:30~14:00
- 綿あめ
- eスポーツ体験
- ワークショップ エッグポマダー
8月10日(木) 10:30~11:30
- ワークショップ ネイルアート
- ワークショップ ステンドグラスのモビール



映画上映会

内容はお楽しみに



8月12日(土)~25日(金)
各日の上映時間等は
ツイッター、館内掲示にて
お知らせします。

講演会「健康づくりのための栄養」

~止められる老化のポイント・必要な栄養素を知る~

- 日時 8月29日(火) 10:00~12:00
- 内容 自律神経チェック測定、ベジチェック等
- 定員 50名
- 応募方法 ツイッター、館内掲示で
- 講師 明治安田生命



参加者募集

- ミニボディケアスクール 午後の部
- 13:00~14:00 6名
- 14:30~15:30 7名

生きがい活動支援通所事業 ボディケアスクール(BCS)募集

詳細は市政だより、館内掲示、ホームページ等にて

千葉市花見川いきいきプラザ
は、千葉市社会福祉協議会が
運営しております。

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

脱水にならないための効果的な水分のとりかた

水分はのどが渴いたから飲むではなく、のどが渴く前にこまめに飲む事が大切です。



1日に必要な水分は3食+1.2リットルとされています。

「就寝時」として、コップ1杯180ミリリットルを毎回飲むことを習慣化すると良いでしょう。

摂取する水分は水道水や麦茶が適していると言われています。お茶やコーヒー、アルコール飲料は利尿作用があり、ジュース、スポーツドリンクには糖分が含まれていることが多く、飲み過ぎに注意しましょう。脱水症を予防することは熱中症予防につながります。

8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

※2日~9日の間、集会室にて「盆踊り」練習します!

14:30~15:00!カラオケの皆さん是非一緒に!!

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