

# 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

9月

## 高齢者福祉講座後期募集

詳細は市政だより9月号又は、館内掲示をご覧ください。



	講座名	日程曜日	開始時間	定員
1	ピラティスA	第2・4日	14:30~	25
2	墨と色で描く水墨画	第1・3月	9:30~	24
3	復活!カラオケ	第2・4月	12:00~	24
4	アンドロイドスマートフォン	第1・3水	9:30~	16
5	大人のためのダーツ教室	第2・4水	14:30~	17
6	ゴルフ(インテックゴルフゾーン)	第1・3木	10:00~	25
7	パソコン初級	第2・4金	9:30~	16

## 生きがい活動支援通所事業空き状況

	火	水	木	金	土
空き	8	6	7	7	7

10時~15時、体操や座学を織り交ぜたスケジュールとなります。  
午前・午後のおのみの参加も可能です!



### ボディケアスクール(BCS)追加募集

- 午後1名

### ミニBCS・いきいき体操募集について

- 9/7頃より館内掲示、X(旧Twitter)にて

### 「フレイル予防」について

~適切な生活習慣と社会参加で介護予防~

- 9/14(木) 10:00~11:30
- 講師 シニアリーダー事務局(理学療法士)
- 定員 30名
- フレイル予防 シニアリーダー体操 等
- 申込先(受付中)

シニアリーダー事務局  
043-300-3356



### お口と食の健康講座(全3回)

歯科衛生士・管理栄養士からの講話、実践!!

- 定員 15名
- 10/6(金)、10/20(金)、10/27(金) 9:30~11:30
- 持ち物 飲み物、筆記用具(3回目のみ、自宅で作ったみそ汁やスープ50cc程度)
- 申込先 9/1~花見川保健福祉センター健康課  
043-275-6296



### スマートフォン講座

スマートフォン端末はご用意あります。

- 入門編 買う前に分かる!スマートフォン体験  
9/29(金) 13:00~15:00 15名
- 中級編 触って体験!スマートフォンの基本とLINE体験  
9/30(土) 13:00~15:00 15名



X(ツイッター)

千葉市社協HP

パンフレット



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。

# 健康相談室だより

## 野菜とれてますか

野菜は1日350gを目標に食べましょう！



- 350gの野菜を取るには・・・

小鉢5皿分程度で1日に必要な野菜を摂取できると言われています。

1食で1～2皿の野菜を使ったメニューを用意しましょう。

### 1皿分の野菜の目安

- ・生野菜サラダ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・具沢山味噌汁
- ・切干大根の煮物

### 手軽な1皿分

- ・トマト1/3玉
- ・ミニトマト5個
- ・きゅうり2/3本



- 野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。

旬の野菜も取り入れながら色々な種類の野菜を主食（ごはん・パン・麺類等）や主菜（肉、魚、卵、大豆製品等）と一緒に摂取できると栄養バランスも整います。

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