

# 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

10月



## 高齢者福祉講座（後期）欠員募集

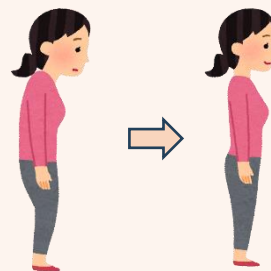
※9月25日～ 募集開始（窓口、電話、FAX）先着順



講座名	募集人員	開催曜日	初回開講日	時間	回数	持ち物等
ピラティスA（後期）	14	第2・4日	10/22	14:30～16:30	8	ヨガマット又はバスタオル ハンドタオル、飲み物
墨と色で描く墨彩画（後期）	22	第1・3月	10/16	9:30～11:30	8	筆を拭う布又はキッチンペーパー、エプロン又は汚れてもよい服装、花材その他の費用1,200円
アンドロイドスマートフォン入門（後期）	9	第1・3水	10/18	9:30～11:30	8	テキスト代500円、筆記用具 アンドロイドスマートフォン
大人のためのダーツ教室	6	第2・4水	10/25	14:30～16:30	8	運動しやすい服装、靴（サンダル不可） 道具使用料等初回1,700円
ゴルフ（後期）	11	第1・3木	10/19	10:00～12:00	8	ゴルフクラブ、ゴルフのできる服装 施設使用料練習ボール代 毎回1,500円 場所 インテックゴルフゾーン
パソコン入門	6	第2・4金	10/13	9:30～11:30	8	テキスト代500円、筆記用具

### 姿勢改善教室

- 定員 25名
- 実施日 11/2、9、16、23（木）9:30～11:30
- 募集 10/1（日）～20（金）（多数の場合は抽選）
- 抽選日 10/23（月）



### eスポーツ一般公開始めました!

太鼓を使用したリズムゲームを一般開放しています。  
 予定については、変更もあるので、予定表を実施部屋、  
 窓口にて配布しています。  
 ぜひ、eスポーツを盛り上げていきましょう!



### 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・午後のみ参加も可能です!

X(旧ツイッター) 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

## 音読で脳力アップ

好きな小説や詩などを声に出して読む「音読」を習慣にして毎日楽しみながら脳を鍛えましょう！



### ●脳全体が活性化する

音読をすると「活字を読む」だけでなく「声に出す」その声を「耳から聞く」などいくつもの複雑な処理を同時に脳が行います。（マルチタスク）



### ●認知症予防になる

音読を習慣化するために毎日同じ時間に楽しく読みましょう！

新聞の社説欄あるいは文庫本2ページ程度の量を早口で読むのがポイントです！

## 10月 集会室・教養娯楽室1 利用案内 (カラオケ) (囲碁・将棋等)

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

※変更の場合があります。館内掲示、エックス（旧Twitter）にてお知らせします。