

花見川いきいきプラザだより

2023

11月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



高齢者福祉講座（後期）欠員募集

※応募は窓口、電話、FAXで（10月25日現在）



講座名	募集人員	開催曜日	初回開講日	時間	回数	持ち物等
墨と色で描く墨彩画（後期）	20	第1・3月	10/16	9:30~11:30	7	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）	1	第1・3水	10/18	9:30~11:30	7	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	1	第2・4水	10/25	14:30~16:30	7	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）	5	第1・3木	10/19	10:00~12:00	7	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	2	第2・4金	10/13	9:30~11:30	6	テキスト代500円、筆記用具

講演会 スマートフォン講座 初級・中級（各15名 先着順） 前回大好評につき追加設定！

- 日時 11月29日（水） 9:30~11:30（入門編）
13:00~15:00（基本とLINE）
- 講師 ソフトバンク
※アンドロイドスマートフォン（ご準備あります）



講演会 3世代で楽しむお手軽キャンプ（15名先着）

- 日時 11月12日（日） 10:00~12:00
- 安全に楽しめるお手軽キャンプのやり方、道具の見学等



講演会 シニアZUMBA・全2回コース（14名）

世界中の音楽を聴きながら、楽しくダンスを踊って、心と体を元気に！
ストレッチを交えて疲れを癒します！初心者・運動苦手な方も大歓迎！！

- 日時 11月18日（土）12月2日（土）各9:30~11:30
- 場所 創作室
- 申込み 11月1日（水）から先着順
- 持ち物 ヨガマットまたはタオル、室内履き（運動のできるシューズ）



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



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザはウイルスが手指を介して口や鼻から侵入することで起こる感染症です。

症状は発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、倦怠感、鼻水、咽頭痛、咳などがあります。

感染予防

- インフルエンザワクチンの接種
- マスクの着用
- 手洗いの徹底
- バランスのよい食事



一人一人の予防行動は多勢の感染予防対策に繋がります。

万一発熱などの症状が出たら早めに医療機関に相談しましょう。

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

※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。