

花見川いきいきプラザだより

2023

12月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



いきいきプラザ クリスマス

12/16 (土)

10:00~15:40

詳しくは受付窓口のチラシで

ライブ

- ICHIJO BAND
- 県立千葉北高等学校吹奏楽部

ワーク・ショップ

- ステンドクラス
- X' マスリース
- 苔玉づくり



体験

- ネイルアート
- 困っている人に声をかけてみよう
- 車椅子体験

販売

- 抹茶 (和菓子付)
- マコトベーカリー
- 松吉商店の大判焼き
- 陶芸・布小物・革製品
- 焼きそば・おでん・お弁当
- クレープ・たこ焼き
- ジャズ喫茶



その他

- 紙芝居とお話し
- 健康測定
- eスポーツ
- デイサービス見学会



プッシュ型マイナンバーカード出張窓口開設！！

- 日 時：12月4日 (月) 10:00~16:00
- 場 所：生きがい活動支援室
- 内 容：千葉市がマイナンバーカードの普及を目的として、出張窓口開設を開設します！

区役所等へ出向くのが難しい方等、是非この機会をご活用ください。

ラジオ体操始めます！！

- 日 時：12月3日 (日) 9:10~
 - 場 所：1階 創作室
- スケジュールについては掲示をご確認ください



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



冬の水分補給について

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2.0~2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じ位の量の水分を排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。ですから、この時期も水分補給の重要性は変わっていません。

風邪対策に水分補給

ウイルスは乾燥した状態で活発になり、反対に湿度50%以上になると低下します。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり血管が詰まりやすくなります。

忘年会、新年会に水分補給

アルコールには利尿作用があるため脱水状態を起こします。また悪酔い予防として飲酒の合間の水分摂取も効果があります。水分補給をお忘れなく！！

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

※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。