

# 花見川いきいきプラザだより

2024

1月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



## プチ贅沢「豆選びと焙煎」



### 第1回

- 日時 1/17 (水) ・1/20 (土)  
両日とも 9:30~11:30
- 場所 創作室
- 申込有 1/4 9:30~ 先着10名
- 両日参加出来る方、各回800円

### 第2回

- 日時 2/17 (土) 9:30~11:30  
2/27 (火) 13:00~15:00
- 場所 創作室
- 申込有 1/4 9:30~ 先着10名
- 両日参加出来る方、各回800円

## 新春「箏演奏会」



- 日時 1/17 (水)  
13:00~14:00
- 場所 集会室
- 申込無 当日直接会場へ



## 顔ヨガ

「表情豊かに若さをキープ」

- 日時 1/25 (木) 10:00  
~12:00
- 場所 集会室
- 申込有 1/4 9:30~先着25名
- 講師 顔ヨガインストラクター  
HIROKO

## 健康フェスティバル

- 1/27 (土) 先着100名
- 要事前予約1/4 9:30~
- 骨密度測定、脳年齢測定、  
ベジチェック、健康相談、  
理学療法士相談等



## 千葉市シルバー人材センター 「出張入会説明会」

- 1/17 (水) 9:30~11:30
- 申込有 32名
- 当日説明会后  
入会希望者は500円
- 申込先：花見川いきいきプラザ

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

## 適度な運動を習慣化しよう。

運動は細胞を元気にして免疫機能を高めるホルモンの分泌を促します。  
血流も良くなり栄養素や酸素が全身に行き渡りやすくなります。



- 筋トレはいろいろな種類を日替わりで部位を変えて行いましょう。そのことで効率良く筋力を増やせます。
- ウォーキングは少し汗ばむ程度に行いましょう。有酸素運動なのでセロトニンの分泌が促され快眠にもつながります。
- 15分程度続けられる運動をしましょう。ウォーキングの他に水泳や踏み台昇降など息切れしない程度の運動もお勧めです。

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

※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。