

# 花見川いきいきプラザだより

2024  
3月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



## 令和6年 通年・前期 高齢者福祉講座

- 募集期間 3月1日（金）～10日（日）往復ハガキ・HPにて※10日消印有効  
ひとり1区1講座 令和5年度に受講した同一講座は申し込めません。
- 公開抽選日 3月18日（月） 9：30～
- 結果通知 3月25日（月） 発送
- 欠員募集 3月25日（月） 9：30～ 申し込み可  
応募多数の場合は3月29日（金）公開抽選  
※どなたでも応募できます



※ 通年とは4月から来年3月までの全16回、前期は4月から9月までの全8回

	講座名	日程		開始時間	定員		講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日					期間	曜日		
1	陶芸	通年	第1・3火	12:00	24	10	カラオケ	前期	第2・4月	12:00	24
2	愛唱歌を歌おう	通年	第1・3火	9:30	20	11	ポッチャ	前期	第1・3火	9:30	20
3	鉛筆デッサン（色鉛筆）	通年	第2・4火	9:30	20	12	フラダンス	前期	第1・3金	9:30	20
4	しっかり動く運動教室	通年	第2・4水	9:30	25	13	シニアZUMBA	前期	第1・3水	9:30	12
5	絵手紙	通年	第1・3木	12:00	24	14	アンドロイドスマートフォン入門	前期	第1・3水	9:30	16
6	パソコン入門	通年	第2・4金	9:30	16	15	いきいき脳・からだ活性化（花見P）	前期	第2・4水	12:00	20
7	ストレッチandリズム体操	通年	第1・3土	9:30	25	16	ゴルフ	前期	第1・3木	10:00	25
8	ペン習字	通年	第1・3日	9:30	20	17	大人のためのダーツ教室	前期	第2・4土	9:30	17
9	墨彩画・水墨画	前期	第1・3月	9:30	24						

### 講演会

#### そば打ち体験会

- 日程 3/6（水）  
9:30～11:30
- 定員 15名（先着順）
- 材料費 600円
- 持ち物 エプロン、三角巾  
そばをいれるタッパー  
ペットボトル500ml

### 世代間交流

#### 保護犬ってなあに？

- 日時 3/3（日）  
10:00～11:30
- 定員 30名（要予約）
- 対象 市内在住の小学校4年生  
以上の方

### ミニBCS

#### いきいき体操募集

- 3/8（金）より  
募集開始！  
9:30より先着



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

## 季節の変わり目にご注意を！

春は寒暖差や気圧変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。元気に過ごすためにも、以下のポイントを押さえて、体調を整えていきましょう。

### 自律神経のバランスを整えるポイント

#### 1. 朝食は抜かない

朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。

#### 2. 軽めの運動をする

ウォーキングやストレッチなどの適度な運動は、リラックス効果がありストレス解消にも効果的です。

#### 3. 睡眠環境を整える

睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。

部屋の温度や湿度、照明、寝間着など睡眠環境を調整していきましょう。

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。

普段の生活を見直して、心身の不調を防いでいきましょう。



## 3月 集会室・教養娯楽室1 利用案内(9:00~17:15)

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