

花見川いきいきプラザだより

2024

5月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



ピラティス短期講座

- 日程 6/2、9、16、23 毎週日曜日

14:30~16:30

- 定員 25名

(定員を超える場合は5月20日抽選)

落選した方のみ連絡します

- 申込開始・締切

5/1 (水) 9:30~ 5/17 (金)

- 申込方法 来所または電話・FAX

詳細は館内掲示、HP、X(旧ツイッター)をご覧ください

ボディケアスクール 欠員募集7~9月コース

- 募集人員 午前 17名

午後 14名

- 申込開始・締切

5/22 (水) 9:30~6/7 (金)

- 申込方法 来所または電話・FAX

詳細は館内掲示

及びHPをご覧ください



世代間交流

~囲碁の楽しさを学ぶ~

- 毎週日曜日 9時~12時 6/30まで

- 小学生~参加OK (初心者大歓迎)

- 当日参加OK



e-スポーツ

太鼓ゲーム常設のお知らせ

今話題のe-スポーツを体験しませんか?

館内に太鼓ゲームを常設しています。

(創作室前)

見て、聴いて、叩いて健康増進!

※9:00~17:15

ラジオ体操で元気に1日のスタート

1階創作室にて9時10分~毎日行っています。どなたでもご参加いただけます。スタンプを集めよう!



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

快適な靴を選ぶ5カ条

- 履き心地の良さ 色々な歩き方を試し、安定感や歩きやすさを確認
- 踵まわりの硬さ 軽く踏んでも折れない硬さや包み込むフィット感
- 指の付け根の可動性 靴底は柔らかく指の付け根は90度ほど折り曲がる
- 靴底のつま先と踵の反りあがり つま先はつまずき予防 踵は前方への重心移動
- つま先と踵の高低差 1cm以内がよい



店によりシューズフィッターの専門職がいるので相談し、足に合う靴をお勧めします。今歩くことが健康に良いと注目されています。足に合った靴を履いて、さあ外に出てみませんか。

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