

花見川いきいきプラザだより

2024

7月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



健康フェスティバル ～事前予約制～

骨密度測定・血管年齢測定・体組成・健康相談

PTのミニ講座「転倒予防」運動指導もあります。

- 日程 7/30 (火) 9:30~11:40 13:00~15:30 (2階集会室)
- 定員 100名 (先着順)
- 受付開始 7月1日 (月) 9:30~
- 申込方法 来所または電話・FAX



歌声集会 in Hanamigawa

一度は歌った、耳にした懐かしい昭和のあの歌！

ギターの生伴奏をバックにみんなで歌いましょう♪

563曲の中からリクエストを受け付けます！

- 日程 7/7 (日) 13:30~15:00 (2階集会室)
- 定員 60名 申込不要

当日会場へお越しください



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です

- 講師：あんしんケアセンターこてはし台 藤江氏
- 日程 7/31 (水) 14:00~15:30
- 定員 40名 (先着順)
- 受付開始 7月1日 (月) 9:30~
- 申込方法 来所または電話・FAXにて

みんなでラジオ体操

毎日9:05から1階創作室でラジオ体操第1・第2を行ってます
ラジオ体操をしてさわやかな1日の始まりを！



いきいきプラザオリジナルのカード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

朝食をとろう ～朝食の役割～

- エネルギーを補充する

寝ている間もエネルギーを使っています。午前中の活動のためのエネルギーを補充しましょう

- 体温を上げる

寝ている間に下がった体温を上げ、活動しやすい体にします

- 便秘の予防

食べることで胃腸が動き、排便を促します

- 脳の働きを促す

ごはんやパンなどの炭水化物は脳のエネルギー源になり、集中力や記憶力を高めます

朝食をとり生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう



7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	月	○	○	○	○	17	水	○	○	○	○
2	火	×	×	×	×	18	木	×	○	×	○
3	水	○	○	×	○	19	金	×	○	×	2:30から ○
4	木	×	○	×	○	20	土	×	2:00まで ○	○	○
5	金	×	○	○	2:30から ○	21	日	○	○	×	2:30から ○
6	土	×	2:00まで ○	○	○	22	月	○	○	×	2:00まで ○
7	日	○	×	×	2:30から ○	23	火	×	×	×	×
8	月	○	○	×	2:00まで ○	24	水	×	14:10 ～14:30	○	○
9	火	×	×	×	×	25	木	○	2:30から ○	×	○
10	水	×	○	○	○	26	金	×	2:30から ○	×	○
11	木	○	2:30から ○	×	○	27	土	○	2:00まで ○	×	○
12	金	×	2:30から ○	×	○	28	日	○	○	×	2:30から ○
13	土	○	2:00まで ○	×	○	29	月	11:40～ 12:00×	4:00～ ×	○	○
14	日	○	○	×	2:30から ○	30	火	×	×	×	×
15	月	○	○	○	○	31	水	11:40～ 12:00×	○	○	○
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。