

花見川いきいきプラザだより

2024

8月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



短期講座（全4回） 受付開始 8月1日（木）9：30から20日まで 抽選 8/22

「ピラティス」～姿勢改善・ストレス解消・免疫力向上～

- 日程 9月1・8・15・29日（日曜日）14：30～16：30 ※22日休み
- 定員 30名（応募多数の場合抽選）

「姿勢改善教室」～姿勢が変われば人生も変わる？～

- 日程 9月4・11・18・25日（毎週水曜日）14：30～16：30
- 定員 25名（応募多数の場合抽選）



「吹き矢で健康」～簡単・楽しい・体にいい 男性もおすすめ～

- 日程 9月13・27日/10月11・25日（第2・4金曜日）

12：00～14：00

- 定員 20名（応募多数の場合抽選）

※利用者負担（初回100円）



いきいきプラザの夏祭り in hanamigawa

フードスペース・ワークショップ・eスポーツ体験コーナー等

いきいきプラザの「のど自慢大会」 in hanamigawa

皆さんカラオケで盛り上がりましょう！うた自慢はだーれ？

- 日程 8月24日（土）9：30～12：00
- 定員 25組（先着順）参加者に水ヨーヨープレゼント！
- 受付開始 8月1日（木）9：30～
- 申込方法 来所または電話・FAX

夏祭り！「盆踊り大会」

やぐらを囲んでみんなで踊ろう！

- 日程 8月24日（土）12：45～13：15（2階集会室）

当日直接会場へお越しください



いきいきプラザの プレイパーク

プールの前後で！

グランパ・グランマ（生きがい活動利用者）と遊ぼう

- 日程 8月20日（火）
～23日（金）

10：30～12：00

（申込み不要）

「ポッチャ、今昔ゲーム、
手作りモルボ」 などなど

ご来場お待ちしております！
参加者にはプレゼントあり
ます！

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。

家に居ても熱中症対策は必要！ 3つの対策で暑い夏を乗り切ろう！



1杯の目安
≒200ml
合計1400ml

①暑さを防ぐ

- ・エアコンをつけて室温は28℃!
- ・遮光カーテンやすだれで暑さをガード!
- ・吸湿性、速乾性、通気性のよい服を選ぶ!

②水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給!
- ・こまめに少しずつ!
- ・水、ミネラルウォーター、麦茶など!

③塩分補給

- ・汗をかいたときは、塩あめをなめるなど適度に塩分補給を!
- ・スポーツドリンクもおすすめ!

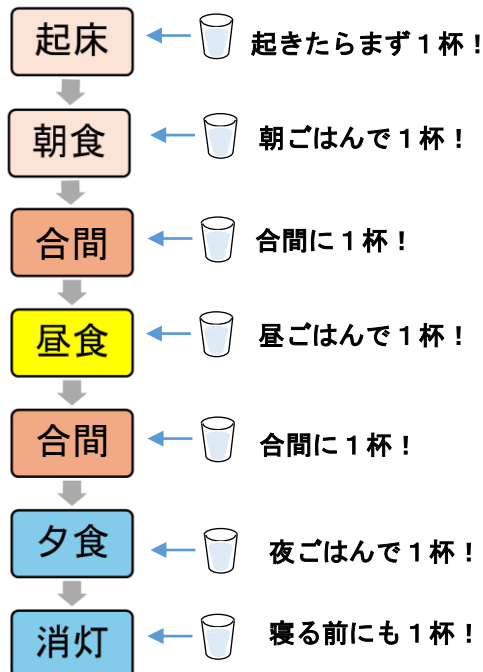
外に出る前に

- ・水筒やペットボトルなど飲み物を準備!
- ・帽子や日傘を準備!
- ・冷やしタオルなど身体を冷やせる物を準備!

寝るとき

- ・エアコンの利用など睡眠時も対策を!

(ちば市政だより 7月号より引用)



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

※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。