

花見川いきいきプラザだより

2024

10月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



運動の秋特集

ミニボディケアスクール曜日追加

- 隔週月曜日、① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45
- ※ 現在、ミニボディケアスクールに参加していても追加申し込み可能!
- 日程 11月~12月の第1・3月曜日 ● 申込 10/1~10/6
- 定員 各10名(多数申込の場合10/7抽選)
- 対象者 千葉市在住60歳以上、ボディケアスクールに参加されていない方



「スロトレ」~正しい筋トレで効果的に鍛えよう~

- 日時 11月30日(土)
- ① 9:30~10:20 基礎編
- ② 10:30~11:20 応用編 (500mlの空ペットボトル2本持参)
- 定員 各20名(10/1 9:30より先着順、①、②のいずれか選んでください)
- 対象者 千葉市在住60歳以上の方



奏筆(かなふで)体験会

いま流行りの「かなふで」をこの機会に体験してみませんか?

- 日時 11月11日(月) 10:00~11:30
- 定員 20名(10/1 9:30より先着順)
- 対象者 千葉市在住60歳以上の方
- 参加費 無料



お口の健康講演会

「千葉市健康推進課」

お口の健康の大切さ、お口のケア・予防方法

- 10月30日(水) 13:30~14:30
- 定員 30名(10/1 9:30より先着順)
- 対象者 千葉市在住60歳以上の方

生きがい活動支援通所

フレイル予防の第一歩!

参加することから始めよう!

市内在住65歳以上のシニアを対象とした「介護予防教室」です。

現在火~土の各曜日、欠員募集中です。

※ 介護認定非該当の方が対象です。

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。

健康相談室だより

転倒予防する足指トレーニング

1. 足の指を付け根から1本ずつ動かす。指先を開いたり伸ばしたりしてほぐす。手の指を足の指の間（付け根）まで深く入れる。
2. 足の指をギュッと握って手の指も握り返す。
3. 握った指を緩めて足首を大きく回す。
4. 1回転に5秒位かけて丁寧にゆっくり大きく回す。



さあ、足の指先まで毎日意識しながら外を歩いてみませんか。

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

※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。