

花見川いきいきプラザだより

2024

11月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



いきいきプラザのクリスマス in hanamigawa

- 日時 12月14日(土) 10時~14時
- 県立千葉北高等学校吹奏楽部クリスマスコンサート
(1部11:30~ 2部13:00~)
- ネイルアート、ワークショップ ステンドグラス、
Xmasフラワーアレンジメント、苔玉作り、松吉商店の大判焼き、
あったカフェの豚汁、駄菓子、陶芸・がま口・布小物販売等
- 健康測定(血管年齢他)、モルック体験(雨天中止)



テツマルの体操教室

YouTubeでおなじみ、テツマル先生の体操(脳トレ・筋トレ)で冬場の鈍った体を動かして心も体もぽかぽかに!

- 日時 12月2、9、16、23日(全4回)
毎週月曜日 14:30~16:30
- 定員 30名 (市内在住の方)
- 申し込み 11/1~14日(応募多数の場合11/16抽選)



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!



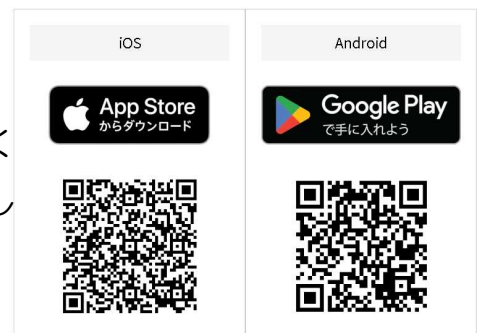
市内在住65歳以上のシニアを対象とした「介護予防教室」です。現在、火~土の各曜日、欠員募集中です。

※介護認定非該当の方が対象です。

ちばシティポイントについて

いきいきプラザ・センターご利用時にアプリでコードを読み取るとポイントが付与されます(5ポイント)

右のQRコードを読み取ってくださいね!詳しくは窓口まで



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

高齢者が食べにくいものを知っておきましょう

一見食べやすそうで実は食べにくい物が意外に多くあります

- サラサラした液体（喉を通過する速度が速く誤嚥が起こりやすいのでとろみを付けることで飲みやすくなります。）
- 噛みにくい物
- 口腔内・喉に張り付くもの
- まとめにくい物（小さく刻んだ物は食べやすいと思われがちですが口の中でまとめにくい）
- パサパサした物（唾液が奪われてまとめにくく、のどに残りやすい）
- 個体と液体が混在しているもの（個体を噛んでいる間に不用意に液体が喉に流れてしまう場合がある）



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