

花見川いきいきプラザだより

2024

12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 12/14 (土) 10:00~14:00
- 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、
X'masフラワーアレンジメント、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・小物販売、バルーンアート販売、ゲームコーナー
- 健康測定(血管年齢他)、モルック体験(雨天中止)



高齢者向け施設のあれこれ

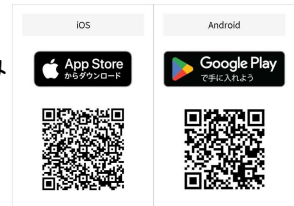
一緒に考えようこれからのこと

- 日時 12/10 (火) 13:00~14:00
- 施設といってもいろいろ。その時にならないと調べないことってありませんか？
いま！事前に情報を得ることが大切です。
今後の安心のために受講しませんか？
申し込み受け付け中！

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



男声合唱団「ダンケ」

X'mas concert

- 日時 12/21 (土)
13:00~14:30



合唱団の名称は「ダンケ」です。主に歌っているのは日本のポピュラーソングや懐かしの演歌です。男性が奏でるすてきな歌声を、生で体感してみませんか？(申込不要)

いきいきプラザフェスティバル in hanamigawa

年に1度のフェスティバル

1/25 (土) 展示会、発表会(同好会・講座)、販売等

1/26 (日) 展示会、演芸大会、ワークショップ、スマホ相談会

その他、体験会や健康測定会も予定しております。

転倒予防教室

転ばない身体づくり、楽しく体操しよう。

- 日時 1/9, 16, 23, 30 毎週木曜日 14:30~16:30
- 定員 30名
- 申込 12/1~14 応募多数の場合は抽選(12/15)

年末年始休館のお知らせ

2024年12/29 (日) から

2025年1/3 (金) まで

休館とさせていただきます。

1/4 (土) から通常開館です。



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

冬のうつ病

秋から冬にかけて徐々に日照時間が少なくなります。脳に光の情報が少なくなるとセロトニンの合成・分泌が減り、気分が落ち込む、何事もおっくうになる、食べ過ぎてしまう、眠気が強くなるなどの症状が現れます。一般的なうつ病は、眠れない、食欲がないなどのような正反対の症状のため、冬のうつ病は気づきやすい病気と言えます。

対策としては・・・

太陽の光を浴びる

目の奥の網膜に光を届けることが重要。

太陽を直視せず、明るい方に視線を向けましょう。



バランスの食事と適度な運動

冬のうつ病では、ごはんやパン、麺などの炭水化物や甘いものを強く欲するので注意。

軽い運動は気分転換になるのでお勧めです。

冬のうつ病は、春になれば、自然回復しますが、症状が改善しない場合は受診しましょう

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

※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。