

花見川いきいきプラザだより

2025

2月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



短期講座 スロトレ

単発講座で大好評だったあのスロトレが短期講座に！

服部先生の解りやすい講話を交えた筋トレ運動です。皆さんこの機会にスロートレーニングを体験してみませんか。

- 日時 3/8・15・22・29 毎週土曜日 9:30~11:30
- 定員 25名
- 申し込み 2/1~2/15 (応募多数の場合抽選 2/17)



短期講座 ヨガビリー

西洋のリハビリと東洋医学の利点を組み合わせた進化系ヨガプログラム

- 日時 2/22・3/1・8・15
毎週土曜日 12:00~14:00
- 定員 30名
- 申し込み 2/3~2/17
(応募多数の場合抽選 2/18)



短期講座 ピラティス

身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えるためのメソッドです

- 日時 3/2・9・16・23
毎週日曜日 14:30~16:30
- 定員 30名
- 申し込み 2/13~2/22
(応募多数の場合抽選 2/23)



短期体操教室 Point Care Room

理学療法士による筋トレ短期教室です！

- 日時 2/25、3/11 (火)
11:45~12:30の45分間
- 定員 26名
- 申し込み 2/1~2/13
(応募多数の場合抽選 2/14)



シルバー人材センター 入会説明会 2/1~受付

まだまだ現役！時間を有効に使いませんか？
シルバー人材センターでのおしごとの事、
入会についてのお話をきいてみませんか？

- 日時 2/27 (木)
9:30~11:00
- 20名先着順



2月の休館日

施設設備点検の為 2/9 (日) ~2/12 (水) まで休館となります。
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

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

災害時の口腔ケアについて

災害時には水不足などでお口の手入れが難しい場合が多く、虫歯や歯周病の悪化感染症の危険性もあります。災害時に可能な口腔ケアについて紹介します。

歯ブラシが無いとき

1. お口の中を清潔に保つ

ハンカチやティッシュなどを指に巻いてお口の中を拭く。

舌を使って歯を拭く。

食後に少量のお水やお茶でお口をすすぐ。

2. 唾液を出す

よく噛んで食事をする。

ガムを噛む（キシリトール配合）

唾液腺マッサージを行う。

3. 入れ歯の方

食後は極力外し、ハンカチやティッシュで汚れを拭き取ります。

入れ歯を外した後のお口の中は粘膜をハンカチなどで拭きましょう。



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

※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。