

花見川いきいきプラザだより

2025
3月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



令和7年度高齢者福祉講座の募集が始まります！

市政だより3月号記載内容の訂正とお詫び

カラオケ（誤）9:30 → （正）12:00 絵手紙（誤）第1・3水曜日 → （正）第1・3木曜日
アンドロイドスマートフォン（誤）12:00 → （正）9:30

	講座名	曜日	開始時間	定員		講座名	曜日	開始時間	定員
1	カラオケ	第2・4月	12:00	24	11	シニアZUMBA（ズンバ） （花見川P）（前期）	第1・3月	9:30	12
2	愛唱歌を歌おう	第1・3火	9:30	20	12	ポッチャ（前期）	第1・3火	9:30	20
3	陶芸	第1・3火	12:00	24	13	ピラティス（前期）	第1・3水	9:30	30
4	鉛筆デッサン	第2・4火	9:30	24	14	アンドロイドスマートフォン 入門（前期）	第1・3水	9:30	16
5	絵手紙	第1・3木	12:00	24	15	いきいき脳・からだ活性化 （花見川P）（前期）	第2・4水	12:00	20
6	しっかり動く運動教室	第2・4水	9:30	30	16	ゴルフ（前期）	第1・3木	10:00	25
7	民謡	第1・3木	9:30	24	17	かな筆（前期）	第2・4木	9:30	20
8	パソコン入門	第2・4金	9:30	16	18	大人のためのダーツ教室 （前期）	第2・4土	9:30	16
9	ストレッチandリズム体操	第1・3土	9:30	30	19	スロトレ（前期）	第2・4土	9:30	25
10	ペン習字	第1・3日	9:30	20					

健康テレビゲーム講座（4回）

- 日時 3/10・17・24・31（月）
12:00～13:30
- 定員 10名 先着順（申込受付中）
リズム・パズルゲームに加え、シューティングゲームを入荷！
視覚、手指の動き、判断力を鍛え脳トレ！
その他、スポーツ疑似体験あり。
皆さん、ゲームを通じて楽しみましょう！

人生100年時代 腸内環境を整えて元気！

- 腸内環境を整えるには何を食ったら良いの
味噌玉作り・お味噌汁と甘酒の試飲
- 日時 3/25（火）13:00～15:00
 - 定員15名 先着順（3/1～申込受付）
※材料費500円

相続のしくみ

- 相続の仕組み、流れ、大切さを学べます。
一人ひとりの疑問、質問、お悩み、相談に
お答えします。
- 日時 3/7（金）13:00～14:30
 - 定員 25名 先着順（申込受付中）

アセットコルサ （レーシングゲーム）体験

- ハンドルを握って、夢のレーシングカーで
サーキットを走りませんか？
- 日時 3/8（土）9:30～11:00
 - 定員10名 先着順（申込受付中）

同好会体験会 気功と体操

- 日時 3/20（木）14:30～15:30
- 定員10名 先着順（申込受付中）

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

春は自律神経の乱れに気をつけよう！

3月は寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われていています。体調を崩しやすい春、健やかに過ごすための対策をご紹介します。



自律神経のバランスを整える3つのポイント

● 朝食は抜かない

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。また主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。

● 軽めの運動をする

ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめです。適度な運動はリラックス効果があり、ストレス解消にも効果的です。

● 睡眠環境を整える

睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。部屋の室温や湿度、照明、寝間着など、睡眠環境を調整していきましょう。

3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)

		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	×	2:30から ○	○	○	17	月	○	○	×	○
2	日	×	0:00から 2:00まで ○	×	2:30から ○	18	火	×	×	×	×
3	月	○	○	×	○	19	水	○	○	○	○
4	火	×	×	×	×	20	木	×	0:00から ○	×	○
5	水	○	2:00まで ○	×	○	21	金	○	○	×	2:30から ○
6	木	×	0:00から ○	×	○	22	土	×	0:00から ○	×	○
7	金	○	0:00から 3:00まで ×	×	2:30から ○	23	日	○	2:00まで ○	×	2:30から ○
8	土	×	2:30から ○	×	○	24	月	○	○	×	2:00まで ○
9	日	○	2:00まで ○	×	2:30から ○	25	火	×	×	×	×
10	月	○	○	×	2:00まで ○	26	水	○	○	○	○
11	火	×	×	×	×	27	木	○	2:30から ○	×	○
12	水	×	0:00から ○	○	○	28	金	×	2:30から ○	×	○
13	木	○	2:30から ○	×	○	29	土	×	0:00から ○	○	○
14	金	×	2:30から ○	×	○	30	日	○	○	×	2:30から ○
15	土	×	2:30から ○	○	○	31	月	○	○	×	○
16	日	○	2:00まで ○	×	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。