

花見川いきいきプラザだより

花見川区三角町750 電話 043-216-0080

2025
4月



高齢者福祉講座 欠員募集

市内在住60歳以上の方対象

受付期間 3/24~4/3 応募多数の場合 4/7 抽選

※連続受講可、複数への申し込みも可となります。

講座名	欠員数	講座名	欠員数	講座名	欠員数
カラオケ	1	民謡	17	いきいき脳・からだ活性化(花見川P)(前期)	16
愛唱歌を歌おう	6	パソコン入門	5	ゴルフ(前期)	4
陶芸	7	ストレッチ&リズム体操	2	かな筆(前期)	6
鉛筆デッサン	19	ペン習字	11	大人のためのダーツ教室(前期)	7
絵手紙	17	ボッチャ(前期)	11	スロトレ(前期)	4
しっかり動く運動教室	8	アンドロイドスマートフォン入門(前期)	3		

歌声集會 in hanamigawa

- 日時 4/20 (日) 13:00~14:30
- 対象 市内在住60歳以上の方

- 定員 60名(先着順)
- 申込 4/1 (火) 9:30~



はじめての墨彩画

初心者向けの短期講座です。

ご興味ある方、この機会に墨彩画を始めてみませんか？

- 日時 5/13・27・6/10・24
(第2・4火曜日) 12:00~14:00
- 定員 16名(申込多数の場合抽選)
- 申込 5/1(木)9:30~5/10(土)
- 抽選 5/12(月)

いきいき美容教室

高齢者の方でも簡単に続けられるメイク方法や、だ液腺を刺激するスキンケア等をお伝えします。男性のご参加も大歓迎！

- 日時 4/30 (水)
11:00~12:00
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 20名(先着順)
- 申込 4/1 (火) 9:30~



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



プラス10分で健康寿命をのばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病・心臓病 脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになる リスクを下げるすることができます。

ご自身の生活や環境を振り返り、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか!

たとえば

- 歩幅を広くして速く歩いてプラス10分
- 歩いたり自転車で移動してプラス10分
- ながらストレッチでプラス10分
- 家族や仲間と一緒に楽しくプラス10分を共有

じっとしている時間を減らして1日合計40分は動きましょう。



4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

※終日解放の場合、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		
		9:00~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 17:15	9:00~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 17:15			9:00~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 17:15	9:00~ 11:30	12:00~ 14:00	14:30~ 17:15
1	火	x	x	x	x	x	x	16	水	x	○	○	○	○	○
2	水	○	○	○	○	○	○	17	木	x	○	○	x	x	x
3	木	x	○	○	x	○	○	18	金	○	○	○	x	x	○
4	金	○	○	○	x	x	○	19	土	x	○	○	○	○	○
5	土	○	○	○	○	○	○	20	日	○	x	x	x	x	○
6	日	○	○	○	x	x	○	21	月	○	○	○	○	○	○
7	月	○	○	○	○	○	○	22	火	x	x	x	x	x	x
8	火	x	x	x	x	x	x	23	水	x	○	○	○	○	○
9	水	○	○	○	○	○	○	24	木	○	x	○	x	x	○
10	木	○	x	○	x	○	○	25	金	x	○	○	x	x	○
11	金	x	○	○	x	x	○	26	土	x	○	○	x	○	○
12	土	○	○	○	x	○	○	27	日	○	○	○	x	x	○
13	日	○	○	○	x	x	○	28	月	○	○	○	x	○	x
14	月	○	○	○	x	○	x	29	火	○	○	○	x	x	○
15	火	x	x	x	x	x	x	30	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。