

# 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  
5月



## 高齢者福祉講座 欠員再募集

(令和7年4月25日現在)

市内在住60歳以上の方対象

※連続受講可、複数への申し込みも可となります。

| 講座名    | 日時                   | 欠員数 | 講座名     | 日時                   | 欠員数 |
|--------|----------------------|-----|---------|----------------------|-----|
| 陶芸     | 第1、第3火曜日 12:00～14:00 | 5   | 愛唱歌を歌おう | 第1、第3火曜日 9:30～11:30  | 2   |
| 鉛筆デッサン | 第2、第4火曜日 9:30～11:30  | 5   | ペン習字    | 第1、第3日曜日 9:30～11:30  | 6   |
| 絵手紙    | 第1、第3木曜日 12:00～14:00 | 6   | ゴルフ(前期) | 第1、第3木曜日 10:00～12:00 | 5   |
| 民謡     | 第1、第3木曜日 9:30～11:30  | 2   |         |                      |     |

### DISCO in hanamigawa 2025

1960年代の曲に合わせて楽しく踊ろう！  
男性のご参加も大歓迎！

- 日時 **5/23 (金)**  
13:00～13:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 50名(受付不要) 出入り自由です！



### 姿勢改善教室

正しい姿勢を学び身体の動きを改善

- 日時 **6/4, 11, 18, 25**の  
各水曜日14:30～16:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 30名
- 申込 5/1(木)～15(木)  
(申込多の場合 5/16抽選)



### Hanamigawa

#### いきいきボウルカップ

テレビゲームのボウリングで対戦！  
操作は簡単、体を使って爽やかな汗を流  
しましょう。(笑)

- 日時 **5/30 (金)**  
10:00～11:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 **20名**
- 申込 5/1(木)～先着順



### 腸活ごはん 椅子deちょいトレヨガ

からだにいい話&からだにいい体操  
梅雨入り前に体を整えませんか？

- 日時 **6/4, 6/18, 7/2, 7/16**  
の各水曜日 9:30～11:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 **20名**  
申し込み多数の場合抽選5/21(水)
- 申込 5/1(木)～20(火)
- 費用 初回のみ 1,000円



X(旧ツイッター)



千葉県社協HP



パンフレット



千葉県花見川いきいきプラザは、千葉県  
社会福祉協議会が運営しております。

# 健康相談室だより

## 带状疱疹予防接種のお知らせ

千葉市では、2025年4月1日より高齢者を対象とした带状疱疹予防接種が始まりました。対象は25年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方です。带状疱疹にかかった後に、ウイルスが神経に潜在し、免疫力が落ちると再び活性化します。



また80歳までに3人に1人が発症しています。带状疱疹が治った後でも5～50%の方に数ヶ月から数年神経痛が残る場合があります。

ワクチンには1回接種の生ワクチン、または2回接種の不活化ワクチンがあります。どちらにするか、ご自身で選択し、かかりつけ医もしくは医療機関にご相談ください。（生保の方以外は有料）ご不明点等ございましたら、健康相談室までお越しください。

## 5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

※終日開放の場合、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～<br>11:30 | 12:00～<br>14:00 | 14:30～<br>16:30 | 9:00～<br>11:30 | 12:00～<br>14:00 | 14:30～<br>16:30 |    |   | 9:00～<br>11:30 | 12:00～<br>14:00 | 14:30～<br>16:30 | 9:00～<br>11:30 | 12:00～<br>14:00 | 14:30～<br>16:30 |
| 1  | 木 | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               | 17 | 土 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 2  | 金 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               | 18 | 日 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               |
| 3  | 土 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 19 | 月 | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 4  | 日 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               | 20 | 火 | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               |
| 5  | 月 | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 21 | 水 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 6  | 火 | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               | 22 | 木 | ○              | ×               | ○               | ×              | ○               | ○               |
| 7  | 水 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 23 | 金 | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               |
| 8  | 木 | ○              | ×               | ○               | ×              | ○               | ○               | 24 | 土 | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               |
| 9  | 金 | ×              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               | 25 | 日 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               |
| 10 | 土 | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               | 26 | 月 | ○              | ○               | ○               | ×              | ○               | ×               |
| 11 | 日 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               | 27 | 火 | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               |
| 12 | 月 | ○              | ○               | ○               | ×              | ○               | ×               | 28 | 水 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 13 | 火 | ×              | ×               | ×               | ×              | ×               | ×               | 29 | 木 | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 14 | 水 | ×              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               | 30 | 金 | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 15 | 木 | ×              | ○               | ○               | ×              | ○               | ○               | 31 | 土 | ○              | ○               | ○               | ○              | ○               | ○               |
| 16 | 金 | ○              | ○               | ○               | ×              | ×               | ○               |    |   |                |                 |                 |                |                 |                 |

※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。