

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
6月



カンフー体操 ～いきいきと輝く毎日に～

中国武術の基本動作や呼吸法を取り入れたエクササイズ！

音楽に合わせて簡単なキックやパンチの型を練習し、

バランス感覚と心身の状態を改善！

- 日時 7/2 (水) 14:30～16:00
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 20名
- 申込 6/1～6/15 (申込多数の場合6/16抽選)



自彊術(ジキョウジュツ)体験会

自彊術って？ 日本で100年以上続く健康体操です！どなたでもいつでも無理なく行える体操の体験会です。ぜひこの機会にはじめませんか？

- 日時 7/5 (土) 9:30～11:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 20名
- 申込 6/1～ 先着順



健康フェスティバル ～年に2度の健康チェック～

骨密度・血管年齢・体組成測定のほか、ベジチェック・AGEs（最終糖化産物）測定
あんしんケアセンターの相談会や理学療法士、看護師の個別相談を行います。

- 日時 6/30 (月) ① 9:30～12:00 ② 13:00～15:30
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 各50名
- 申込 6/1 9:30～ (予約制)



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

夏のお弁当作りは要注意！

暑い時期や湿気の多い時期にお弁当を傷みにくくし、食中毒を予防するにはどうしたらよいでしょう。

お弁当箱と食器、調理器具はよく洗って熱湯消毒

- ・ 素手でおかずを詰めない
- ・ おかずは中までしっかり加熱する
- ・ ご飯やおかずは冷ましてから詰める
- ・ 持ち運び時には保冷剤や保冷バッグを活用



傷みやすいNG食材とおかず

- ・ 混ぜご飯
- ・ 生野菜、果物
- ・ 半熟卵
- ・ 煮物、汁気の多いもの、じゃが芋、里芋などでんぷんの多い物
- ・ チーズや竹輪など要冷蔵の食品



一番大切なポイントは少しでも「変だな」と感じたら食べないことです！

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

※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。