

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

9月



地域多世代交流 Autumn Festival in Hanamigawa

- 日時 **9/20 (土)** 9:30~14:30

～今年は秋祭りで盛り上がりましょう～

のど自慢大会、DISCO、ワークショップ（ステンドグラス・盆栽・ラベンダーポプリ）、スマートフォン相談会、デイサービス見学会、コナミスポーツ（プール安全講習）体験コーナー（福祉ネイル、健康TVゲーム、イヤークラウド、ドライヘッドスパ脳洗浄）紙芝居、駄菓子に射的、軽食からカレーライス等を用意しています。
多世代で楽しめるものが盛りだくさん！ 皆さん、乞うご期待！！

～のど自慢大会受付～

9/1～申込受付開始 先着25名です！

のど自慢の時間は12:30～14:30となります。

その他、抹茶、ワークショップの予約については窓口でお問い合わせください。



Autumn Concert フルートアンサンブル【きりり】

敬老の日はいきいきプラザで楽しもう！

懐かしの歌謡曲から四季で綴る日本の名歌メドレーをお楽しみください。

- 日時 **9/15 (月)** 13:00~14:00
- 場所 集会室
- 受付 8/15 9:30から先着順（定員50名）



後期福祉講座募集開始します！

シニアZUMBA（ズンバ）	第1・3月曜日	9:30～
ピラティス	第1・3水曜日	9:30～
かんたんスマホ&パソコン	第1・3水曜日	9:30～
ゴルフ	第1・3木曜日	10:00～
かな筆	第2・4木曜日	9:30～
大人のためのダーツ教室	第2・4土曜日	9:30～
スロトレ	第2・4土曜日	9:30～

詳しくは市政だより9月号をご覧ください。

短期講座

ボッチャ(中級)

- 日時
10/7・10/21
11/4・11/18
9:30～11:30
第1・3火曜日
- 創作室
- 受付 9/1 9:30から
9/10まで（定員20名）
※申込多数の場合は抽選

中級者向け講座です！レベルアップで新たな楽しさを実感しましょう！

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

血圧について

血圧とは血液の流れによって血管の壁にかかる圧力の事です。この圧力が高くなりすぎた状態が高血圧（下記参照）で、体の水分量が多すぎたり、血管の弾力が失われたりすることで起こります。気温が上がる夏は体内から熱を逃がすため血管が広がり血圧が下がり、気温が下がる冬は寒さで全身の血管が縮むため血圧が上がる傾向があります。

＜高血圧の基準となる数値＞

診察室血圧 140/90mmHg以上

家庭血圧 135/85mmHg以上



※血圧測定のご希望やご不明な点等ございましたら健康相談室までお越しください。

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

※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。