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



利用者交流 歌声集会 in hanamigawa

ナベサト 先生の

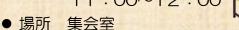
10/19 (日) 13:00~14:30 ●日時

10/1(水) 9:30から先着順(定員50名)

利用者交流 Halloween Concert ピーナッツくらぶさん(鉄琴・木琴・ギター)

● 日時 10/29 (大)

11:00~12:00



● 受付 10/1 (水) 9:30から先着順(定員50名)

講演会 明治食育セミナー からだは食べた物から できている

~元気な人生100年のヒント~

● 日時 10/22 (水)

13:00~14:00

● 場所 創作室

現在申込受付中です。

(定員30名先着順)



世代間交流スマートフォンの基本を学ぼう

●日時

① 10/3(金)

10:00~12:00 スマホの基本とキャッシュレス

2 10/17 (金)

10:00~12:00 スマホの基本と防災

③ 11/7(金)

10:00~12:00 スマートフォン体験入門編

- 場所 研修室
- 定員 各15名(先着順)
- 申込開始 10/1(水) 9:30~ ただし、①②は現在 受付中です。 ※市内在住の方ならどなたでも参加可能です。



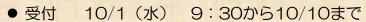
護演会

理学療法士が考える効率的な筋トレ

● 日時 10/30 (木) 10:00~11:30

● 場所 集会室

● 持ち物 飲み物 バスタオル またはヨガマット



30名 ● 定員

※申込多数の場合は10/11抽選



いきいき脳・からだ活性化

11/3 • 11/17 12/1・12/15 の各(月) 14:30~16:30

● 場所

● 持ち物 飲み物 汗拭きタオル 運動用タオル

コピー代 100円 ●費用

● 受付 10/1 (水) 9:30から 10/10 (金) まで

20名 ● 定員 ※申込多数の場合10/12抽選

X

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

特定健康診査、健康診査について



千葉市では年に1回40歳以上の方を対象に特定健康診査(40~74歳)、健康診査(75歳以上)を行っています。健診の目的は健康寿命を縮める大きな要因の1つとなる生活習慣病の早期発見と予防です。

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与する病気の総称です。代表的な病名は、高血圧、糖尿病、脂質性異常症などがありがん、脳血管疾患、心疾患、骨粗しょう症、歯周病なども含まれます。今年度の検針期間は令和8年2月28日までです。まだ受けていない方は期間内に受けましょう。また、結果は来たけど何を注意すればいいの?など質問や相談したいと思っている方!健康相談室に看護師が常駐しています。いつでもいらして下さい。生活習慣病を予防して健康寿命を延ばしましょう!!

10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~	12:00~	14:30~	9:00~	12:00~	14:30~			9:00~	12:00~	14:30~	9:00~	12:00~	14:30~
			11:30	14:00	16:30	11:30	14:00	16:30			11:30	14:00	16:30	11:30	14:00	16:30
	1	水	0	0	×	0	0	0	17	金	0	0	0	×	×	×
L	2	木	×	0	0	×	0	0	18	土	×	0	0	0	0	0
L	3	金	0	0	0	×	×	X	19	日	0	×	X	X	×	0
L	4	土	×	0	0	0	0	0	20	月	0	0	X	0	0	0
	5	日	0	0	0	×	×	0	21	火	×	X	X	X	X	X
	6	月	0	0	X	0	0	0	22	水	×	0	X	0	0	0
	7	火	×	×	X	×	×	×	23	木	0	×	0	X	0	0
	8	水	×	0	X	0	0	0	24	金	×	0	0	X	×	0
	9	木	0	×	0	×	0	0	25	±	×	0	0	X	0	0
L	10	金	×	0	0	×	×	0	26	日	0	0	0	X	×	0
	11	±	0	0	0	×	0	0	27	月	0	0	X	X	0	×
	12	日	0	0	0	×	×	0	28	火	×	X	X	X	X	X
	13	月	0	0	X	×	0	X	29	水	×	X	X	0	0	0
	14	火	×	×	×	×	×	×	30	木	×	0	0	0	0	0
	15	水	×	0	×	0	0	0	31	金	0	0	0	0	0	0
L	16	木	×	0	0	×	0	0			e sa millor					

※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。