

花見川いきいきプラザだより

2025
10月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



利用者交流 歌声集会 in hanamigawa

ナベサト
先生の

- 日時 **10/19 (日)** 13:00~14:30
- 受付 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 (水)**
11:00~12:00
- 場所 集会室
- 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。



講演会 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
 - 受付 10/1 (水) 9:30から10/10まで
 - 定員 30名
- ※申込多数の場合は10/11抽選



短期講座 いきいき脳・からだ活性化

- 日時 **11/3・11/17
12/1・12/15** の各 (月)
14:30~16:30
 - 場所 集会室
 - 持ち物 飲み物 汗拭きタオル
運動用タオル
 - 費用 コピー代 100円
 - 受付 10/1 (水) 9:30から
10/10 (金) まで
 - 定員 20名
- ※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～ 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	水	○	○	×	○	○	○	17	金	○	○	○	×	×	×
2	木	×	○	○	×	○	○	18	土	×	○	○	○	○	○
3	金	○	○	○	×	×	×	19	日	○	×	×	×	×	○
4	土	×	○	○	○	○	○	20	月	○	○	×	○	○	○
5	日	○	○	○	×	×	○	21	火	×	×	×	×	×	×
6	月	○	○	×	○	○	○	22	水	×	○	×	○	○	○
7	火	×	×	×	×	×	×	23	木	○	×	○	×	○	○
8	水	×	○	×	○	○	○	24	金	×	○	○	×	×	○
9	木	○	×	○	×	○	○	25	土	×	○	○	×	○	○
10	金	×	○	○	×	×	○	26	日	○	○	○	×	×	○
11	土	○	○	○	×	○	○	27	月	○	○	×	×	○	×
12	日	○	○	○	×	×	○	28	火	×	×	×	×	×	×
13	月	○	○	×	×	○	×	29	水	×	×	×	○	○	○
14	火	×	×	×	×	×	×	30	木	×	○	○	○	○	○
15	水	×	○	×	○	○	○	31	金	○	○	○	○	○	○
16	木	×	○	○	×	○	○								

※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。