

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
12月



短期講座 理学療法士による講話と運動

第2弾!! 北千葉整形外科の理学療法士の先生方が来ます。

寒さに負けず楽しく運動しましょう。

- 日時：1/7・1/21・2/4・2/18（水）の
12:00～14:00
- 受付：12/1 9:30～12/20（申込多数の場合 12/22抽選）
- 定員：30名 市内在住の60歳以上の方



新春 hanamigawa いきいきボウルカップ

テレビゲームでボウリングを楽しもう!!

お一人様2ゲームの合計点を競う大会です。

- 日時：1/6（火） 10:00～11:30
- 受付：12/1 9:30～ 先着順
- 定員：16名 市内在住の60歳以上の方



多世代 いきいきプラザのクリスマス in hanamigawa

今年も花見川いきいきプラザでクリスマスを楽しもう!

お子様からシニアの方まで世代を越えてイベントを通じて交流しましょう!

- 日時：12/20（土） 9:30～14:00
- 内容：千葉県立千葉北高等学校 吹奏楽部によるコンサート（多目的ホール）

① 11:30～12:00 ② 13:00～13:30

DISCO 12:00～12:30（集会室）

ワークショップ（ステンドグラス・フラワーアレンジメント・苔玉作り等）

バルーンアート、ネイルアート、陶芸、革製品販売

飲食販売（パン・お弁当他）、JAZZ喫茶（松吉商店の大判焼き）

車イス体験、マッサージ体験、モルック体験（雨天中止）

認知症クイズスタンプラリー、みんなのプレイパーク



年末年始休館のお知らせ

令和7年12月29日（月）～ 令和8年1月3日（土）までお休みとなります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

12月の健康管理について

「ヒートショック予防」「かくれ脱水対策」「感染症予防」「冬バテ対策」があげられます。今回は冬バテ対策とかくれ脱水対策について説明します。

冬バテ対策

1. 自律神経を整える：日中の散歩（日光を浴びましょう）
2. 体を温める：適度な運動や入浴
3. バランスの取れた食事：ビタミンAやビタミンCを多く含む食事を摂る。
4. 規則正しい生活：睡眠をしっかりとる。



かくれ脱水対策

1. こまめな水分補給：のどの渇きを感じない為、時間を決めて水分補給を行う。
2. 室内を潤す：加湿器使用や洗濯物を室内に干す。
3. 水分を食品から摂る：野菜やプリン、ゼリーなど食事からも摂取できる。

12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	○	○	×	○	○	○	17	水	×	○	×	○	○	○
2	火	×	×	×	×	×	×	18	木	×	○	×	×	○	○
3	水	×	○	×	○	○	○	19	金	○	○	○	×	×	×
4	木	×	○	×	×	○	○	20	土	×	×	○	○	○	○
5	金	○	○	○	×	×	×	21	日	○	○	○	×	×	○
6	土	×	○	○	○	○	○	22	月	○	○	○	×	○	×
7	日	×	×	×	×	×	○	23	火	×	×	×	×	×	×
8	月	○	○	○	×	○	×	24	水	×	○	○	○	○	○
9	火	×	×	×	×	×	×	25	木	○	×	×	×	○	○
10	水	×	○	○	○	○	○	26	金	×	○	○	×	○	○
11	木	○	×	×	×	○	○	27	土	×	○	○	×	○	○
12	金	×	○	○	×	×	○	28	日	○	○	○	×	×	○
13	土	×	○	○	×	○	○	29	月	年末	休館	年末	休館	年末	休館
14	日	○	○	○	×	×	○	30	火	年末	休館	年末	休館	年末	休館
15	月	○	○	×	○	○	○	31	水	年末	休館	年末	休館	年末	休館
16	火	×	×	×	×	×	×								

※変更の場合があります。館内掲示、エックスにてお知らせします。