

花見川いきいきプラザだより

2026
5月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



通ってフレイル予防事業

ストレッチ・筋力トレーニング・レクリエーション・口腔体操・健康テレビゲームなどを行います。健康寿命を延ばす運動をご一緒に！

- 日時：6/2・6/9・6/16・6/23・6/30・7/7

全4回 全て（火） 14：30～16：30

- 場所：2F 集会室
- 定員：12名
- 受付：5/1（金）9：30～ 10日（日）応募者多数の場合 5/12（火）抽選
- 持物：飲み物・タオル
- 対象：市内在住60歳以上の方で職員の補助なく参加でき全6回の教室に通える方。



健康フェスティバル

骨密度や血管年齢・体組成測定などを行います。健康相談も実施しますよ！

- 日時：5/29(金) ① 9：30～12：00 ② 13：00～15：30

- 場所：2F 集会室
- 定員：① 午前44名 ② 午後44名（完全予約制）
- 受付：5/1（金）9：30～
- 対象：市内在住60歳以上の方



講演会 スプリングコンサート

フルートアンサンブルをお楽しみいただけます。懐かしの歌謡曲を皆で楽しみましょう！

- 日時：5/30（土）13：00～14：00
- 場所：2F 集会室
- 定員：50名（先着順）
- 受付：5/1（金）9：30～
- 対象：市内在住60歳以上の方



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。

短期講座 姿勢改善教室

猫背を予防するための筋トレやストレッチを習得し、姿勢を改善します。

- 日時：6/4・11・18・25 (木) 14:30~16:30
- 場所：2階集会室にて
- 定員：30名 市内在住の60歳以上の方対象
- 受付：5/1 (金) 9:30~15日 (金) まで 応募多数の場合5/16 (土) 抽選



~次月から申し込みを開始します~

短期講座 のびのび気功とにこにこ筋トレ

気功を取り入れた簡単な動きやリズム体操を行い体を動かします。

- 日時：7/3・7/10・7/17・7/24 全4回 全て (金)
- 場所：2階集会室にて
- 定員：30名 市内在住の60歳以上の方対象
- 受付：6/1 (月) 9:30~14日 (日) まで 応募多数の場合6/15 (月) 抽選
- 持物：飲み物・タオル・運動しやすい服装



令和8年度高齢者福祉講座で欠員があります。カラオケ、陶芸、民謡、絵手紙が募集中です。詳しくは窓口へお問い合わせください。

5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			
1	金	○	○	×	×	×	×	17	日	○	○	○	×	×	○
2	土	×	○	○	×	○	○	18	月	○	○	×	○	○	○
3	日	○	○	○	×	×	○	19	火	×	×	×	×	×	×
4	月	○	○	×	○	○	○	20	水	×	○	×	○	○	○
5	火	×	×	×	×	×	×	21	木	×	○	○	×	○	○
6	水	○	○	×	○	○	○	22	金	×	○	○	×	○	○
7	木	×	○	○	×	○	○	23	土	×	○	○	×	○	○
8	金	×	○	○	×	×	○	24	日	×	○	○	×	×	○
9	土	×	○	○	×	○	○	25	月	×	○	○	×	○	×
10	日	×	○	○	×	×	○	26	火	×	×	×	×	×	×
11	月	×	○	○	×	○	×	27	水	×	○	○	○	○	○
12	火	×	×	×	×	×	×	28	木	○	○	△	×	○	○
13	水	×	○	○	○	○	○	29	金	×	×	×	○	○	○
14	木	○	○	○	×	○	○	30	土	○	×	×	×	×	×
15	金	○	○	×	×	×	×	31	日	○	○	○	×	×	○
16	土	×	○	○	×	○	○			※28日の集会室は29日の準備のため16:00まで					

※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。