

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

2026
9月



短期講座 健やかに伸びる 伸びしろヨガ

初心者大歓迎。ヨガで気持ちよく体を動かしましょう

- 日時：10月1日・15日・29日 11月19日(木) 14:30~16:30
- 場所：花見川いきいきプラザ 2階集会室
- 定員：25人
- 受付：9月1日(火) 9:30~9月10日(木) 17:15
- 持物：汗を拭くタオル・ヨガマットまたはバスタオル
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



短期講座 ゆったり楽しむ 季節の折り紙時間

一枚の折り紙が、花や動物、果物に変身！楽しみながら指先を動かしましょう！

- 日時：10月17日・11月21日・12月19日・1月16日(土)
9:30~11:30 *12月19日のみ13:30~15:30
- 場所：花見川いきいきプラザ 1階創作室
- 定員：20人
- 受付：9月1日(火) 9:30~9月10日(木) 17:15
- 持物：鉛筆(シャープペン)・ハサミ・のり・消しゴム・定規
ごみ袋(レジ袋など)・教材費150円
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



講演会 やさしいキックボクシングエクササイズと体のメンテナンス

キックで爽快！パンチで軽快！初心者大歓迎！沢山体を動かしましょう！

- 日時：10月13日(火) 14:30~16:30
- 場所：花見川いきいきプラザ 1階創作室
- 定員：20人
- 受付：9月1日(火) 9:30~ 先着順
- 持物：汗を拭くタオル・飲み物・バスタオルかヨガマット
動きやすい服装・運動ができる靴
- 対象：千葉市内在住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。

講演会 歌声集会 in hanamigawa

ギター演奏に合わせて、皆で懐かしの歌を歌いましょう！

- 日時：10月18日（日）13:00～14:30
- 場所：花見川いきいきプラザ 2階集会室
- 定員：50人
- 受付：9月18日（金）9:30～ 先着順
- 持物：飲み物
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



高齢者福祉講座(後期)募集

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	ピラティス	第1・3水	9:30	30
2	楽しい編み物	第1・3水	12:00	12
3	ゴルフ*1	第1・3木	10:00	25
4	スロトレ	第1・3土	9:30	25
5	大人のためのダーツ教室	第2・4土	9:30	16
6	ヨガ	第2・4日	9:30	25



*1

日本インテックゴルフゾーン
花見川区横橋町1685-3
1回1,500円

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

※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。