

花見川いきいきプラザだより

2026
10月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



短期講座

MASATO SUZUKIの体操！体創！体爽！輝きBODYを取り戻せ

体を操り、創り、爽やかに！イスやマット運動を行います。

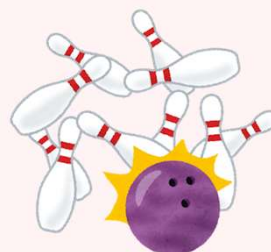
- 日時：10/30・11/6・20・27（金）12：00～14：00
- 場所：2階集会室
- 定員：25人
- 受付：10/1(木)9：30～10/10(土)
応募者多数の場合は10/12(月)抽選
- 持物：タオル・ヨガマットかバスタオル
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



短期講座 投げない！？ボウリング ウキウキゲーム講座

健康テレビゲームを体験しましょう。

- 日時：11/10（火）・11/11（水）
12/1（火）・12/2（水）14：30～16：30
- 場所：2階研修室
- 定員：15人
- 受付：10/5(月)9：30～10/26（月）
応募者多数の場合は10/28（水）抽選
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



短期講座 関節の可動域を広げるカラテのチカラ

空手の基本技や型を学べる他、関節の可動域や転倒予防についてもお伝えします。

- 日時：11/12・26・12/10・24（木）14：00～16：00
- 場所：2階集会室
- 定員：25人
- 受付：10/1(木)9：30～10/10(土)
応募者多数の場合は10/12(月)抽選
- 持物：タオル
- 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「中国伝統芸能とサックス演奏の出会い」 変わる面・変わらぬ心のメロディ

神秘的なパフォーマンスの変面ショーと昭和歌謡サックスコンサート

- 日時：11/13（金）13：00～14：00
- 場所：2階集会室
- 定員：50人
- 受付：10/1（木）9：30～先着順
- 対象：千葉市内在住60歳以上の方



認知症サポーター養成講座

この機会に正しい知識を一緒に身につけましょう。

- 日時：10/28（水）13：00～14：30
- 場所：2階研修室
- 定員：20人
- 受付：10/1（木）9：30～先着順
- 持物：筆記用具
- 対象：千葉市内在住の方



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

※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。