

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
11月



DISCO in hanamigawa 2026

シニアダンス！音楽に合わせて体を動かしましょう！

- 日時：11/25（水）13：15～13：45
- 場所：1階創作室
- 定員：参加自由
- 対象：千葉市内在住60歳以上



健康フェスティバル（要予約）

骨密度・血管年齢・ベジチェック・生活健康相談など盛り沢山！

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



短期講座 全身を動かして強くなる！爆笑介護予防体操

楽しい体操で全身を動かしましょう！

- 日時：12/3・17・1/14・21（木）12：00～14：00
- 場所：2階集会室
- 定員：30人
- 受付：11/3（火）9：30～13日（金）

応募者多数の場合は11月14日（土）抽選し、
15日（日）結果を館内掲示・Xへ掲載します。

- 持物：タオル
- 対象：千葉市内在住60歳以上



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。

スマホの基本と災害の備え

基本操作と災害時に役立つ情報を今のうちに準備しましょう

- 日時：11/11（水）13：30～15：30



スマホの基本と詐欺対策

功名な詐欺手口から身を守る準備をこの機会にしましょう

- 日時：12/9（水）13：30～15：30
- 場所：2階研修室
- 定員：20人
- 受付：受付中 先着順
- 対象：千葉市内在住の方



短期講座 健やかに伸びる 伸びしろヨガ

初心者大歓迎！寒い時期こそ体を伸ばしましょう

- 日時：12/3・17・1/7・21（木）14：30～16：30
- 場所：2階集会室
- 定員：25人
- 受付：11/1（日）9：30～11：10（火）応募者多数の場合は11/12（木）抽選し、11/13（金）の午後に結果を館内掲示・Xへ掲載します
- 持物：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



11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

（11/13（金）は終日利用不可）

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

※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。