

新緑がまぶしく、外に出るのが気持ち良い季節となりました。  
 今月より新しく年号が“令和”となり、これからどんな時代になっていくのか楽しみですね。  
 これを機会に新しい何かに挑戦してみてもはいかがでしょうか。

## お知らせ

## 「脳年齢計測定会」

日時 5月20日(月)～26日(日)  
 9:30～12:00  
 13:00～16:00  
 場所 千葉市花見川いきいきプラザ  
 1F 健康相談室前  
 対象 市内在住60歳以上の方  
 申込み方法 直接健康相談室前まで



## 講演会「音楽で健康体操」

日時 5月30日(木)  
 9:30～11:30  
 場所 千葉市花見川いきいきプラザ  
 2F 集会室  
 定員 26人  
 (市内在住の60歳以上の方)  
 申込み方法 直接受付またはTEL、Faxにて  
 申込み日時 5月1日(水)  
 午前9時30分～  
 (人数になりしだい締切とさせていただきます。)  
 音楽に合わせて軽快に体操をしてみませんか。

## 健康相談室だより

## ＜睡眠の悩みはありませんか？＞


寝付けない、夜中に目が覚める、早朝に目が覚めるなど、様々な不眠症状。  
 これらの症状が長くなると、日中の生活に支障が出てきます。

## 不眠症を改善するために

- 早寝をしない：眠くないのに無理に早い時間に眠ろうとしない
- 長寝をしない ○長すぎる昼寝をしない
- 眠くなるまで寝床に入らない
- 入眠時間は一定にする

などの生活習慣を変えてみましょう。  
 それでも眠りについての悩みが改善しない場合は  
 医療機関を受診しましょう。

## プラザからのお願い

- ◇ご利用の際には、『年齢とご住所のわかるもの』をお持ちください。  
 講座・同好会で来館される方も受付にご提示願います。
- ◇浴室利用の方は、受付にて浴室使用料をお支払頂き、リストバンドは入浴後、返却願います。  
 市内100円、  
 市外300円  
  
 (施設使用券100円、浴室使用料200円)
- ◇酒類の持ち込み、酒気帯びの方は入館できません。
- ◇飲食は集会室でお願い致します。
- ◇ゴミはお持ち帰りください。

## 5月講座・行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			陶芸	バドミントン ゴルフ 民謡 ヨガビリー	健康ストレッチ	
5	6	7	8	9	10	11
	健康体操A アンドロイドタブ レット入門 スマートフォン入門	愛唱歌を歌おう 書道 機能回復訓練	健康づくりで 介護予防	太極拳 英会話A 花見川プラザ いきいき体操	ゆる体操 スポーツウェ ルネス吹矢A	大人のための ダーツ教室A
12	13	14	15	16	17	18
	カラオケ	鉛筆デッサン 水彩画 機能回復訓練	陶芸	バドミントン/ゴルフ 民謡/ヨガビリー レクリエーショ ンで頭の体操	健康ストレッチ	
19	20	21	22	23	24	25
	健康体操A アンドロイドタブ レット入門 スマートフォン入門	愛唱歌を歌おう 書道 機能回復訓練	健康づくりで 介護予防	太極拳 英会話A 花見川プラザ いきいき体操	ゆる体操 スポーツウェ ルネス吹矢A	大人のための ダーツ教室A
26	27	28	29	30	31	
	カラオケ	鉛筆デッサン 水彩画 機能回復訓練		講演会 「音楽で健康体操」		

## 5月 集会室利用案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9時～	14時半～	12時～	9時～
5	6	7	8	9	10	11
9時～	12時～	12時～13時	9時～	14時半～	14時半～	9時～
12	13	14	15	16	17	18
9時～	9時～	12時～13時	9時～	X	12時～	9時～
19	20	21	22	23	24	25
9時～	12時～	12時～13時	9時～	14時半～	14時半～	9時～
26	27	28	29	30	31	
9時～	9時～	12時～13時	9時～	12時～	9時～	

※12時～12時半までは昼食等のため、カラオケはご利用できません。

※火曜日は機能回復訓練の為、カラオケはご利用できません。

※講座等で一日使用できない日は昼食時のご利用もご遠慮ください。

花見川いきいきプラザ Tel043-216-0080 Fax043-216-0083