

中央いきいきプラザだより



ツイッターQRコード



桜の花も満開！いきいきプラザにお越しく下さい。

令和5年3月25日発行

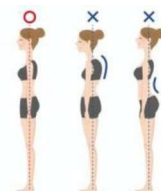
高齢者福祉講座(四半期)のお知らせ 4月1日(土)9:30から申し込みます。

「骨格改善コンディショニング」(全4回)

日時：4月21日、5月19日、6月2日、6月16日(金) 9:30~11:30

対象：市内在住の60歳以上の26名募集 直接・電話・FAXで。

応募者多数の場合は4月12日(水)9:30抽選となります。



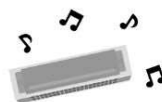
令和5年度高齢者福祉講座欠員募集のお知らせ

3月29日(水)9:30から申し込みます。直接・電話・FAXで。(先着順)

前年度との同一講座も、今年度既に申し込まれている方もお申し込みできます。



講座名	募集人数	開催曜日	初回開講日	時間	回数
はじめてのオカリナ	2	第1・3月	4月17日	9:30~11:30	16
脳活性化講座	2	第2・4月	4月24日	14:30~16:30	8
笑って動いて脳キラリン	3	第1・3火	4月18日	9:30~11:30	16
はじめてのフラダンス	18	第2・4火	4月25日	9:30~11:30	16
仲間と楽しく健康体操	10	第1・3水	4月19日	9:30~11:30	16
姿勢改善ピラティス	5	第1・3水	4月19日	14:30~16:30	8
手話講座	12	第1・3水	4月19日	14:30~16:30	8
海外旅行の英会話	4	第2・4水	4月26日	9:30~11:30	16
はじめての陶芸	4	第2・4水	4月26日	12:00~14:00	16
はじめてのハーモニカ	10	第1・3金	4月21日	9:30~11:30	16
大人のためのダーツ教室	2	第1・3土	4月16日	12:30~14:30	8
ゆるゆる体操	19	第1・3土	4月15日	14:30~16:30	16



※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコインパーキングをご利用ください。

千葉市中央いきいきプラザ

電話 043-209-9000

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

FAX 043-209-9006

開館時間 9:00~17:15





4月 集会室開放（カラオケ）予定表

カラオケ
始まりました！

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							○
午後							○
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	○	11:00から	○	○	×	11:30まで	○
午後	○	○	○	○	16:00から	14:30から	○
日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	○	11:00から	○	×	×	11:30まで	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	○	11:00から	12:00から	12:00から	×	×	○
午後	○	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	23	24	25	26	27	28	29
午前	○	11:00から	12:00から	×	×	×	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	○
日付	30						
午前	○						
午後	○						

4月から新たに、

所長
丸山 信行
総括係長
菅原 智幸

が着任します。

よろしくお願
い致します。



- ・×印の枠はご利用できません。
- ・予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。

健康相談室より



「フレイル予防で健康長寿！」 Part1

5月号に続く！

フレイルって何？

加齢によって体力や気力(筋力、認知機能、社会との繋がり等)が弱まってきている状態を「フレイル」=(虚弱)と言います。多くの方が、健康の状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられます。

あなたはフレイル？

イレブンチェックでまず確認！

回答欄右側に5つ以上当てはまる人や下の輪っかの内側に隙間が出来てしまう人は、フレイルの可能性があります。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く回してみよう。

2

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
運動	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
社会参加	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6~9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0~5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			