中央いきいきプラザだより

気候の良い時期になってきました。是非いきいきプラザにお出かけください。

ツイッターQRコード

令和5年４月２５日発行

【就任あいさつ】

中央いきいきプラザをご利用いただきありがとうございます。
このたび、4月1日より新しく所長として着任しました丸山と申します。未熟者ではございますが、重責を果たしていきたいと考えております。

新型コロナウィルス感染症の制限も徐々に緩和されてはおりますが、プラザは以前のような活気がまだ取り戻せていない状況です。皆様の協力をいただきながら、プラザ職員と一緒に中央いきいきプラザを盛り上げていきたいと思います。

中央いきいきプラザ所長　丸山　信行

イベントのお知らせ①

「健康フェスティバル　春」

日時：5月14日(日)　9:30～11:30
13:00～15:00

申込：5月1日(月) 9:30～
(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方
午前・午後各50名

内容：骨密度・体組成・
血管年齢測定

イベントのお知らせ②

「ボール体操」

日時：5月30日(火)　10:00～12:00

申込：5月1日(月)9:30～
(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名

ボールを使って、
身体をしなやかに
動かそう！

※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
千葉市中央区松ケ丘町257-1　FAX　043-209-9006
開館時間　9：00～17：15

5月　集会室開放（カラオケ）予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	6
午前		11:00から	12:30から	○	×	11:30まで	○
午後		○	○	○	16:00から	14:30から	○
日付	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	11:00から	12:30から	×	×	×	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	×
日付	14	15	16	17	18	19	20
午前	×	11:00から	12:30から	12:30から	×	×	○
午後	×	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	11:00から	12:30から	×	×	×	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	○
日付	28	29	30	31			
午前	○	12:30から	12:30から	○			
午後	○	○	○	○			

カラオケ
始まりました！

・×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！」　Part2

フレイルとは

加齢によって心身の機能が低下した状態の事を言います。

フレイルの要因

1. 加齢による体の変化
2. 心の変化
3. 社会的、環境的な変化

3つの要因が合わされることにより起こります。

※筋力が衰える現象を「サルコペニア」と言いますが､筋力の衰えは転倒、骨折などのリスクを高めます。

フレイルの予防について

自分自身が健康、フレイル、要介護のどの段階にいるか知り、予防や対策を取る事が大切です。