

中央いきいきプラザだより

暑くなってきました。いきいきプラザに涼みに来てください。
7月4日(火)～7日(金)は七夕飾りをしています。



ツイッター



令和5年6月25日発行

短期4回講座

「骨格改善コンディショニング」

日時：7/21、8/4、8/18、9/1 (金)

9:30～11:30

申込：7月1日(土)9:30～10日(月)

(直接、電話、FAXで)

応募多数の場合12日(水)に抽選

当選の方のみご連絡いたします。

対象：市内在住60歳以上の方26名

背中・脚・腰・頭と
自分の体は自分で整え
られるようにします。



イベントのお知らせ①

管理栄養士による

「免疫力を高める食生活」

日時：7月4日(火) 10:00～11:00

申込：受付中 (直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方20名

夏の暑さを免疫力
を高めて
乗り切ろう！



イベントのお知らせ②

作業療法士による

「認知症予防体操」

日時：7月18日(火) 14:00～15:00

申込：7月1日(土)9:30～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名

身体を動かすことを
習慣化しよう！



イベントのお知らせ③

理学療法士による

「誤嚥性肺炎と嚥下体操」

日時：7月25日(火) 14:00～15:00

申込：7月1日(土) 9:30～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名



※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





7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
午前							12:30から
午後							14:00まで
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	○	11:00から	12:30から	12:30から	×	11:30まで	○
午後	○	○	○	14:00まで	×	14:30から	○
日付	9	10	11	12	13	14	15
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	16	17	18	19	20	21	22
午前	○	11:00から	×	12:30から	×	×	○
午後	○	○	15:30から	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	×	×	×	×	○
午後	○	○	15:30から	14:30から	16:00から	14:30から	○
日付	30	31					
午前	○	11:00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

耳鳴りについて



65歳以上の高齢者では約30%に耳鳴りがあると考えられています。
 耳鳴りのある人の9割は「難聴」を伴っています。
 耳鳴りの原因となっている病気が見つければその治療を開始しますが、
 高齢者の多くは「**加齢性難聴**」による耳鳴りのため治療が難しいと言われています。
 最近では、耳鳴りの改善や軽減に効果期待できる治療法(薬物療法・音響療法・補聴器の使用など)
 も増え、つらさを和らげる治療(カウンセリングなど)を受けることができます。

**耳鳴りが気になって不安になったり眠れなくなっている人は、早めに耳鼻科受診をして
 医師に相談しましょう。**

(参考文献:きょうの健康2022.12月号より)

