

中央いきいきプラザだより

毎日暑い日々です。いきいきプラザに涼みに来てください。



ツイッター



令和5年7月25日発行

「生きがい活動支援通所事業 (後期10月～3月)のお知らせ」

日時：火～土のうち希望する曜日週1回

10:00～15:00 (半日も可) 各16名

申込：8月1日(火)～10日(木)消印有効

往復はがきまたは

千葉市社会福祉協議会ホームページより

対象：市内に住所を有する65歳以上で介護保険の
認定を受けていない方

※申込人数が多い場合は、抽選となります。

※詳細はちば市政だより8月号をご覧ください。



「ボディケアスクール (10～12月、1～3月) 募集のお知らせ」

日時：毎週木曜日(第5週除)

【午前の部】9:30～11:30

【午後の部】13:30～15:30 各26名

申込：8月1日(火)～10日(木)消印有効

往復はがきまたは

千葉市社会福祉協議会ホームページより

対象：市内に住所を有する60歳以上の方で、職員の
補助なく参加可能な方

※申込人数が多い場合は、抽選となります。

※詳細はちば市政だより8月号をご覧ください。



イベントのお知らせ①

「脳トレ レクリエーション」

日時：8月28日(月)

13:30～15:30

申込：8月1日(火)9:30～ 先着順

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名

遊びながら脳トレ
しましょう！



イベントのお知らせ②

「スマートフォン講座」

①入門編

「買う前に分かる！スマートフォン体験」

日時：9月1日(金) 13:30～15:30

②中級編

「触って体験！スマホの基本とLINE体験」

日時：9月4日(月) 13:30～15:30

申込：8月1日(火) 9:30～ 先着順

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方各20名

※スマートフォンはこちらで用意します。



※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

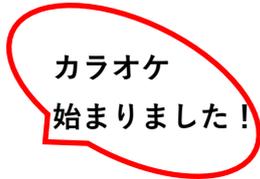
開館時間 9:00～17:15





8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
午前			○	○	×	×	○
午後			○	○	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	○	11:00から	○	×	×	○	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	○	○
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	○	11:00から	○	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	16:00から	14:30から	○
日付	20	21	22	23	24	25	26
午前	○	11:00から	○	×	×	11:30まで	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	○
日付	27	28	29	30	31		
午前	×	×	○	×	○		
午後	○	16:00から	○	14:30から	○		



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

「こむら返りについて」

皆さん、「足のつり」（こむら返り）で困っていませんか？
こむら返りがシニアに多く見られるのはなぜでしょう？



(参考文献・きょうの健康2023,7月号より)

【筋肉量の低下(運動不足)】

筋肉量が衰えているとちょっとしたことで長時間運動した後に足がつるのと同じような身体の変化が起こりやすい。

【水分不足】

加齢とともに体内の水分量が減少する為脱水が起こりやすい。(特に、夏・冬の夜間に多い)その他に、ミネラルバランスの乱れ、血行不良、糖尿病や慢性腎不全、下肢静脈瘤、椎間板ヘルニアなどの持病によるもの、コレステロールを下げる薬や利尿剤などの薬物によるものがあります。

【予防と対処法】

- 適度な運動を行い、筋肉量を保ちましょう。
- また、ストレッチやマッサージなどを行い、血行を良くしましょう。
- 普段からこまめに水分を取りましょう(脱水予防)。
- ミネラル分(マグネシウム・カルシウム・カリウムなど)の補給。
- 就寝時は、膝の下にタオルなどを入れて筋肉の緊張を和らげましょう。



こむら返りを繰り返し、寝不足など悩んでいる人は、早めに医師にご相談ください。