

# 中央いきいきプラザだより

ようやく秋めいてきましたね。是非中央いきいきプラザにお出かけください。



令和5年9月25日発行

## イベントのお知らせ

～地域で学び・育ち・成長する～多世代交流フェスwith25周年

### 「秋祭り」

日時：10月22日(日) 10:00～14:30

内容：・お楽しみ縁日(ヨーヨー釣り、わなげ、eスポーツ等)

・舞台演奏(淑徳大学吹奏楽、さんしん演奏等)

・バザー・軽食販売

・体験ブース 光るスライム作り(事前予約)  
アロマスプレー作り(事前予約)  
キャンディレイ作り セニアカー試乗



年齢問わず、  
誰でもご来場  
できます！

## 短期4回講座のお知らせ

### 「歌って若返り」

日時：10/27、11/10、  
11/24、12/8 (金)  
9:30～11:30

申込：10月1日(日)9:30～10日(火)  
(直接、電話、FAXで)

※応募多数の場合12日(木)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20名



## 講演会のお知らせ

### 歴史講座 「関ヶ原合戦」

日時：10月31日(火)  
13:30～15:30

申込：10月1日(日)9:30～  
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住60歳以上の方  
50名



## 高齢者福祉講座

### 後期欠員募集 (9月25日現在)

- ① 「3B体操」 第1・3水12:00～
- ② 「脳活性化講座」 第2・4月  
14:30～
- ③ 「手話講座」 第1・3水14:30～
- ④ 「姿勢改善ピラティス」  
第1・3水14:30～
- ⑤ 「大人のためのダーツ教室」  
第1・3土12:30～

申込：9月25日(月)9:30～  
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住60歳以上の方

※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



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

- ・×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。

カラオケ  
始まりました!



## 健康相談室より

### 「食中毒について」



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌、ウイルス、有毒・有害な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢・腹痛・嘔吐・発熱などの症状が出る病気の事を言います。

食中毒の原因となる細菌・ウイルスには、病原大腸菌、ノロウイルス、ウェルシュ菌、カンピロバクターなどがあります。**これらの中でノロウイルスは低温と乾燥に強く、これからの季節、秋～春にかけて流行します。**

食中毒予防の原則は、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことです。そのためには、手洗いを徹底し清潔な手で食品を扱う事、早く調理し早く食べる事、調理の時の加熱は食品の中心まで十分におこなうこと、食品の保存は必ず冷蔵庫ですることなどが重要です。

特に手洗いは最も重要で手軽にできる食中毒予防法なので、外出から帰って来た時や食品に触る前には、必ずおこなうようにしましょう。



参照:厚生労働省「食中毒の予防法」