

中央いきいきプラザだより

まだまだ油断できない暑さ！中央いきいきプラザに涼みに来てください！

9月



ツイッター



千葉県民協 HP

令和5年8月25日発行

イベントのお知らせ①

「きぼーる出張測定会」

日時：9月12日(火)
10:00～13:00

申込：当日直接会場へ

対象：市内在住の方

内容：骨密度・血管年齢・
脳年齢測定

場所：きぼーる1階

アトリウム(エントランス)



イベントのお知らせ②

「ハーモニープラザ出張健康イベント」
理学療法士による立たない体操 &
腸を健康に！「健腸長寿を伸ばそう」

日時：9月29日(金)
10:00～11:30

申込：9月1日(金)9:30～ 先着順
(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方 100名

18歳以上の障害者手帳をお持ちの方

場所：ハーモニープラザ多目的ホール



イベントのお知らせ③

「25周年カラオケ大会」

日時：9月30日(土)
9:40～15:30

申込：9月1日(金)9:30～ 先着順
必ず直接ご来館ください。

対象：市内在住60歳以上の方50名

後期高齢者福祉講座のお知らせ

- ①「スマートフォン入門」第1・3月9:30～
- ②「3B体操」第1・3月12:00～
- ③「脳活性化講座」第2・4月14:30～
- ④「健康麻雀入門」第2・4火12:00～
- ⑤「手話講座」第1・3水14:30～
- ⑥「姿勢改善ピラティス」第1・3水14:30～
- ⑦「大人のためのダーツ教室」
第1・3土12:30～

申込：9月1日(金)～8日(金)

往復はがきもしくはインターネットより

対象：市内在住60歳以上の方

詳細は市政だより9月号をご覧ください。

※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

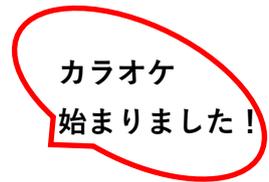
開館時間 9:00～17:15





9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
午前						×	×
午後						○	14:00まで
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	×	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	10	11	12	13	14	15	16
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	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	11:00から	○	×	×	×	○
午後	○	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	×	11:00から	×	×	○	11:30まで	×
午後	×	○	○	×	16:00から	×	×



- ・×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

「秋に入っても熱中症には気をつけましょう！」

今年は気象庁の話では10月まで暑いらしいので、引き続き熱中症に気を付けていきましょう。



熱中症とは、気温や湿度が高い環境の下で体温の調節が上手くいかず、めまいや怠さなど様々な症状がおこる状態を言います。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因となります。

熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣のない人、太っている人、体調がよくない人、暑さに慣れていない人などがあります。

熱中症を防ぐには、こまめに水分や塩分を補給することが大切です。室内ではエアコンや扇風機の使用を心掛け、気温の高い日には日中の外出は出来るだけ控えましょう。

もし熱中症を発症した人がいた場合、その人を涼しい場所に移動し、体を冷やしたり、水分や塩分を補給させたりするなどの応急処置を行います。

応急処置を行っても症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診してください。



参照:メディカルノートHP