

# 中央いきいきプラザだより

寒くなってきました。いきいきプラザは全館暖房を完備しています。  
是非お越し下さい😊



ツイッター



令和5年 1 1月 25 日発行

## イベントのお知らせ

### 「歌声集会・冬」

日時：12月17日(日) 13:30～15:00

対象：市内在住60歳以上の方

60名 (事前予約制)

申込：12月1日(金)9:30より受付

直接、電話、FAXで先着順

ギターの演奏に合わせて、楽しく歌おう！

歌のリクエストもできるよ😊



## 「ボディケアスクール(1～3月コース)欠員募集」のお知らせ

日時：毎週木曜日 ①午前の部 9:30～11:30

②午後の部 13:30～15:30

対象：市内在住60歳以上の方 ①18名 ②24名

申込：11月25日(土)～12月7日(木) 直接、電話、FAXで

※人数多数の場合は、12月12日(火)9:30より抽選。

同時期に他施設のボディケアスクールの参加決定を受けていない方・生きがい活動支援通所事業に参加していない方が対象です。

理学療法士による体操です。

筋力・柔軟・バランス力をつけよう！



## 年末年始休館日

### のお知らせ

12月29日(金)

～1月3日(水)

までは休館となります。

新年は1月4日(木)9時より開館  
となります。

新しい年が皆様にとって素晴らしい一年になりますようお願い申し上げます。

※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



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

### 腸活って何？



**A. バランスの良い食生活や適度な運動によって腸内環境を整えることです。**

○腸内環境が悪化すると体への影響は？

- 1 下痢、便秘
- 2 免疫機能による体調不良
- 3 口臭、体臭の原因
- 4 自律神経の低下
- 5 生活習慣を発生させる原因

○腸内細菌を育てるポイント

**下記のを摂取し、腸を元気にしましょう！**

ま

豆

ご

ごま

わ

わかめ(海藻類)

や

野菜

さ

魚

し

しいたけ(きのこ類)

い

いも類

よ

ヨーグルト