

# 中央いきいきプラザだより

暦の上では、もうすぐ春ですね。この寒さももう少し！  
今月はフェスティバルがあります。ぜひ足をお運びください。



ツイッター



千葉市社協 HP



令和6年1月25日発行

## 「中央いきいきプラザフェスティバル」

日々の練習の成果をご覧ください！

日時：2月17日(土)・18日(日) 9:00～15:00

内容：・発表会(17日のみ)

・演芸会(18日のみ)

・展示会・即売会

・お茶会(17日AMのみ)

・スマホ相談会

・軽食販売(18日のみ) おにぎり・焼きそば・豚汁

※内容によって、開催時間が異なります。



売り切れ  
ゴメン

### 「①生きがい活動支援通所事業

#### ②ボディケアスクール」 募集

日時：①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

#### ②毎週木曜日

午前の部：9:30～11:30 26名

午後の部：13:30～15:30 26名

申込：2月1日(木)～10日(土)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：①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

②市内在住60歳以上の方

※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2月号をご覧ください。

### ★イベントのお知らせ★

①「こころ・からだ元気アップ体操&レク」

2/17(土) 13:30～15:00 26名

②「成年後見制度の知識を深めよう」

2/27(火) 10:00～11:30 20名

③「スローエアロビック&ストレッチ」

2/27(火) 13:30～15:30 26名

④「オンライン体操講演会」

2/29(木) 10:00～11:00 26名

⑤歴史講演会「川中島合戦」

2/29(木) 13:30～15:30 50名

申込：2月1日(木) 9:30～(先着順)

直接、電話、FAXで

対象：市内在住60歳以上の方(②は市内在住の方)



※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。

※開館時間 9:00～17:15

千葉市社会福祉協議会  
千葉市中央いきいきプラザ  
千葉市中央区松ヶ丘町257-1  
電話 043-209-9000  
FAX 043-209-9006





# 2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
午前					×	10:30から	×
午後					16:00から	14:30から	14:00まで
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	×	×	×	×	11:30まで	○
午後	○	14:30から	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	×	×	×	×	×	フェス
午後	○	○	○	○	×	×	フェス
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	フェス	×	○	×	×	11:30まで	○
午後	フェス	14:30から	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	25	26	27	28	29		
午前	○	11:00から	×	×	×		
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。
- ・ 12:00～12:25の間に舞台練習で団体が使用することがあります。

## 健康相談室より

### 冬の健康生活



年末年始のイベントや家族の集まりなどが多くて食べ過ぎて太ってしまったり、寒さや腰痛、関節痛などを理由に運動をさぼってだらだらした生活を送っていませんか？

- 寒さで体がこわばるとそれまで楽にできていたことも難しくなり、転倒のリスクが高まります。少しでも体操やウォーキングなどを行い、体力を維持しましょう。
- 筋肉量や基礎代謝の低下により体が冷えやすくなっています。筋肉を鍛えて基礎代謝をアップしましょう。血行促進のためのストレッチやマッサージもお勧めです。冷えの改善として、首・手首・足首を温める、ぬるめのお湯でゆっくり入浴する、温かい飲み物を摂るなど体温を逃さない工夫をして免疫力を高めましょう。
- バランスの良い食事を適量、よく噛んで食べましょう。太ってしまった方は、夕食を控えめに。
- 楽しみを見つけ上手にストレス発散をし、十分な睡眠を取りましょう。



まだまだ寒い日が続きます。生活習慣を整え、怪我をせず、感染症にかからず、冬を乗り切りましょう。

