

中央いきいきプラザだより

季節は春。体を動かしに、いきいきに来ませんか？



ツイッター



千葉市社協 HP



令和6年2月25日発行

イベントのお知らせ

「春のフルーツ コンサート」

日時：3月10日(日)

13:30～15:00

申込：3月1日(金)9:30より受付
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住60歳以上の方
60名



イベントのお知らせ

「eスポーツ体験会」

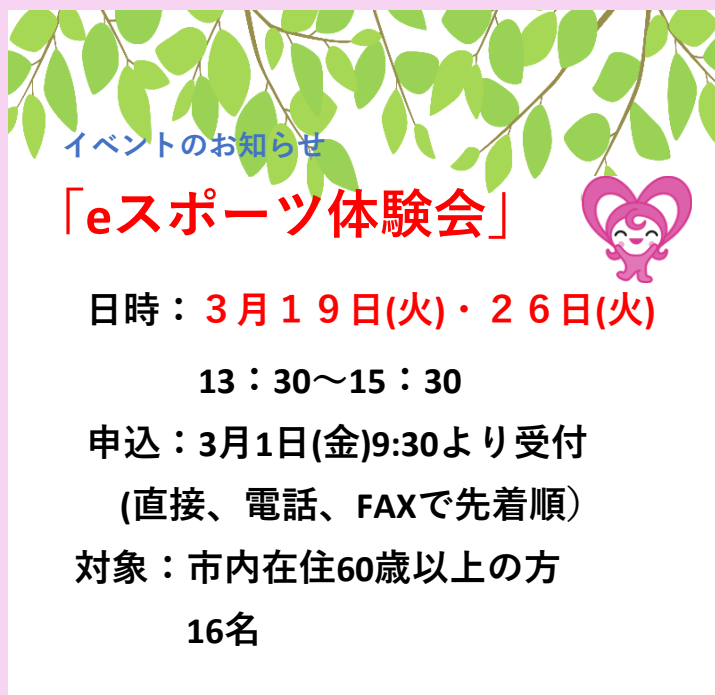


日時：3月19日(火)・26日(火)

13:30～15:30

申込：3月1日(金)9:30より受付
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住60歳以上の方
16名



4～9月

「いきいき体操」 募集

介護予防指導士が担当します！

日時：第2・第4水曜日 (初回目4/10～)

10:30～11:30

申込：3月13日(水)9時30分～22日(金)

26人(先着順)

直接、電話、FAXで

対象：市内に住所を有する60歳以上の方
中央区の4月開始のボディケアスクール・
生きがい活動・体操系の講座に参加して
いない方(欠員がある場合は再募集します)



4～9月

「100歳体操」(自主体操) 募集

動画を見ながら簡単な体操をする自主体操です！

日時：毎週月曜日 (初回目4/1～)

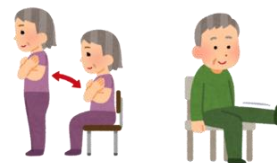
9:30～10:30

申込：3月11日(月)9時30分～

18人(先着順)

直接、電話、FAXで

対象：市内に住所を有する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。

※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

3月 集会室一般開放（カラオケ等）予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						○	×
午後①						×	○
午後②						○	×
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	×	×	○	○	×	○	○
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	○
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	×	11:00から	○	×	×	○	○
午後①	×	○	○	○	×	×	○
午後②	×	○	○	○	16:00から	○	×
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	11:00から	×	○	×	○	○
午後①	○	○	×	○	×	×	○
午後②	○	○	×	○	16:00から	○	○
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	○	11:00から	×	×	×	○	○
午後①	○	○	×	○	×	○	○
午後②	○	○	×	○	16:00から	○	○
日付	31						
午前	○						
午後①	○						
午後②	○						



【時間】 午前：9：30～11：30 午後①12：00～14：00 午後②14：30～16：30

※時間は団体利用時の時間枠となっております。カラオケは12:00～12:30は休憩時間となります。

- ・午前が○の時は9時から、午後②が○の時は17時15分までご利用できます。
- ・×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。
- ・集会室一般開放の予定です。カラオケ以外、食事等での利用も可能となります。
- ・時間や順番を守って、皆様で楽しくご利用ください。

健康相談室より

花粉症について

今回は、花粉症についてお話しします。気象情報では今年はいつもの年より花粉の飛ぶ量は少ないそうです。もう1月末からスギ花粉が飛んでいるそうです。

花粉症とは、杉やヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ、涙目などのアレルギー症状を起こす病気です。

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

花粉症の予防は、①花粉情報に注意する。②外出時にはマスク、眼鏡をする。

③換気の時にはレースのカーテンで遮るとともに、開窓を10cm程にする。④洗濯物は屋内に干す。⑤服装は外側にウールの素材は避ける。⑥外出時は洗顔やうがいをして花粉を落とす。等の方法があります。

出来る範囲でいいので予防を行い、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

(引用:花粉症ナビ(花粉症の症状に悩む人たちの情報サイト))

