

中央いきいきプラザだより

中央いきいきプラザはクールスポット指定施設です！
市民の方どなたでも休憩出来ますので、是非涼みに来てください。



ツイッター



千葉市社協 HP



令和6年6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

with26周年

「夏まつり」



どなたでもご参加
いただけます！

日時：7月28日(日) 10:00～14:00

内容：・お楽しみ縁日(ヨーヨー釣り、金魚すくい、eスポーツ大会等)

・舞台演奏(ウクレレ&ギター&尺八バンド、千葉県立千葉高等学校オーケストラ部
によるアンサンブル、琉球國祭り太鼓)

・車いす体験 ・高齢者疑似体験 ・セニアカー試乗

・軽食販売(かき氷・焼きそば・たこ焼き等) ・水遊び

ワークショップ(うちわづくり)



講演会のお知らせ

「認知症サポーター 養成講座」

日時：7月12日(金)
10:00～11:30



申込：7月1日(月)9:30～受付
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住の方
先着20名

短期講座のお知らせ

「理学療法士による 体操でリフレッシュ」

日時：7月13日・27日(土)
8月10日・24日(土)
14:30～16:30



申込：7月1日(月)9:30～6日(土)受付
(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名
※人数多数の場合は抽選

世代間交流のお知らせ

「夏休み自由工作！ 陶芸でコップづくり」



日時：7月18日・8月1日(木)全2回
10:00～12:00

申込：7月1日(月)9:30～受付
(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住小学生以上の方
先着15名

※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

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

【団体利用時間】 午前：9：30～11：30 午後①12：00～14：00 午後②14：30～16：30
 【一般開放(カラオケ等)】 ※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時から利用できます。
- ・ 午後②が○の時は17時15分まで利用できます。

※カラオケは時間や順番を守って、皆様で楽しくご利用ください。

※×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 <睡眠>

日本人は世界的にみて、睡眠時間が不足していると言われています。

【睡眠不足のリスク】 ・肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病

・うつ病、心臓病、脳卒中、がん、認知症

・死亡リスクの上昇

【質のよい睡眠をとるためのポイント】

・ 床上時間は8時間未満に

→ ・健康上の問題がない場合は寝床で8時間以上過ごさない。

・過度の長時間睡眠はアルツハイマー病の発症リスクや死亡リスクの増加につながります。

・睡眠環境を見直し、睡眠休養感を高める。

→ ・室温、音、照明など質のよい睡眠の妨げになるような寝室の環境を改善する。

・アルコール、たばこ、コーヒーなどの取り方に注意。

・日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。

→ ・昼寝は寝つきの悪さや死亡リスクの増加に影響する。

・昼寝は30分以内にとどめる。

