

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。

8月

ツイッター



千葉市社協 HP



令和6年7月25日発行

「生きがい活動支援通所事業

（後期10月～3月）のお知らせ

日時：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

申込：8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：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

※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8月号をご覧ください。



「ボディケアスクール

（10～12月、1～3月）募集のお知らせ

日時：毎週木曜日(第5週除)

【午前の部】9:30～11:30

【午後の部】13:30～15:30 各26名

申込：8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：市内に住所を有する60歳以上の方で、職員
の補助なく参加可能な方

※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8月号をご覧ください。



イベントのお知らせ

「楽しく脳レク体操」

日時：8月28日(水)

13:30～15:30

申込：8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30名

YouTubeで人気のてつまる先生

と一緒に！



「ミニボディケアスクール」

（7～9月）欠員のお知らせ

日時：①第1・3金曜日

10:30～11:30

②第2・4土曜日

10:30～11:30

申込：直接、電話、FAXで

対象：市内在住60歳以上の方(ボディケア参加者除く)

理学療法士の動画を見ながら

一緒に体操をしましょう！



※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

8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
午前					×	×	○
午後①					×	×	○
午後②					16:00から	○	○
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	11:00から	×	○	×	○	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	×
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	11:00から	○	×	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	○
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	○	11:00から	○	○	×	○	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	×
日付	25	26	27	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、皆様に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 <<不眠症>>

不眠の症状が週3回以上、長時間続き日中も支障が現れている場合は「不眠症」の可能性がります。

【不眠症の治療法】

- ①生活習慣の改善 →
 - ・ 嗜好品に注意する。
 - ・ 睡眠時間を気を付ける。
 - ・ 規則正しい食生活にする。
 - ・ 寝室の環境を整える。
 - ・ 睡眠習慣をつける。
- ②薬による治療 →
 - ・ 主治医に相談して処方してもらう。
 - ・ 安定剤・眠剤を内服した翌日は運転をしない。
 - ・ 勝手な薬の中断。
 - ・ アルコールと一緒に内服しない。

