

# 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



千葉市協 HP



令和 6 年8月25 日発行

## ☆イベントのお知らせ☆

### ① 「はじめてのスマートフォン体験」

9月13日(金)

13:30～15:30

対象：市内在住60歳以上の方20名

### ② 「スマホの基本とLINE体験」

9月27日(金)

13:30～15:30

対象：市内在住60歳以上の方20名



### ③ 「秋の歌声集会」

9月15日(日)

13:30～15:00

対象：市内在住60歳以上の方60名



### ④ 「オカリナ&フルーツコンサート」

9月29日(日)

13:30～15:00

対象：市内在住60歳以上の方60名



※申込：9月1日(日) 9:30～

直接、電話、FAXで先着順



## ☆体操教室のお知らせ☆

### ① 「いきいき体操(10～3月)」

第2・第4水曜日 (初回日10/9～)

10:30～11:30

対象：市内に住所を有する60歳以上の方26名

中央区の10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)

介護予防指導  
士と一緒に

### ② 「百歳体操(10～3月)」

毎週月曜日 (初回10/7～)

9:30～10:30

対象：市内在住60歳以上の方18名

おもりを付けて  
DVDを見ながら！

### ③ 「ミニボディケアスクール(10～12月)」

①第1・3金曜日 (初回10/4～)

②第2・4土曜日 (初回10/12～)

10:30～11:30

対象：市内在住60歳以上の方18名

中央プラザの10月開始のボディ  
ケアスクールに参加していない方

理学療法士の動  
画を見ながら

※申込：①9月25日(水) 9:30～10月1日(火)

②9月16日(月) 9:30～

③9月19日(木) 9:30～

直接、電話、FAXで先着順



※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

## 9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	7
午前	○	11:00から	○	○	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	×	16:00から	○	×
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	○	16:00から	×	○
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	×	11:00から	○	○	×	×	×
午後①	×	○	○	○	×	×	○
午後②	×	○	○	×	16:00から	○	×
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	×	×	×	×	×
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	○	16:00から	×	○
日付	29	30					
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 <日焼けについて>



日焼けとは一時的に紫外線を多く浴び、皮膚がやけどし、  
そしてその後メラニン色素の増加によって黒くなることを言います。  
皮膚のやけどは赤くなって痛み、時に水泡が現れ、発熱・悪寒が生じることもあります。

#### 【日焼けの予防】

強い直射日光に当たらないようにしましょう。帽子、シャツ、ズボン、サングラスなどの保護用の遮蔽物を着用することで最小限に抑えることが出来ます。紫外線を遮断し、皮膚を保護する成分を含有した日焼け止めクリームも塗りましょう。

#### 【日焼けの治療】

患部を冷やしましょう。非ステロイド系抗炎症薬を塗ったり、  
熱傷治療用抗菌クリームを塗ったりしましょう。

