

# 中央いきいきプラザだより

中央いきいきプラザは市内在住の60歳以上の方は無料でご利用できる施設です。是非一度いらしてください。



X(旧ツイッター)



千葉市社協 HP



令和6年10月25日発行

## イベントのお知らせ

### 「健康フェスティバル」

日時：11月10日(日) 9:30～11:30  
13:00～15:00

募集：午前・午後

各50名(市内在住60歳以上の方)(事前予約制)

11月1日(金)9:30より受付 直接、電話、FAXで先着順

内容：・身長・体重・腹囲 ・体脂肪・BMI  
・骨密度測定 ・血管年齢の測定  
・看護師による測定値の説明・相談 ・理学療法士による相談



## 講演会のお知らせ

「100年を健康に過ごすために  
～今日から始めるフレイル予防～」

11月22日(金) 13:30～15:00

対象：市内在住60歳以上20名(先着順)

申込：11月1日(金)9:30～

(直接、電話、FAXで先着順)



## ボディケアスクール1～3月欠員募集

毎週木曜日 ① 9:30～11:30 13名募集

② 13:30～15:30 19名募集

対象：市内在住60歳以上の方

申込：11月25日(月)～12月6日(金)

人数多数の場合は、12月12日(木)9:30抽選となります。



## ★お知らせ★

いきいきプラザ・センターに「千葉シティポイント」が設置されました。中央いきいきプラザに、来館いただくと一日5ポイント付与されます。まずはアプリを取り込むことから始まります。自身の健康づくりを始めるきっかけにしませんか？



※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

## 11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	○	11:00から	×	×	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	×
午後②	○	○	○	×	×	×	×
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	×	×	×	×	×	×	○
午後①	×	×	○	○	×	×	○
午後②	×	○	×	○	×	○	○
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	×	×	×	×	×	×
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	×	○	×	×	×	○
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	○	×	×	×	×	○	○
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 <ビタミンE>

若返りのビタミンとも呼ばれている「**ビタミンE**」

ビタミンEの3つの作用

#### 抗酸化作用

活性酸素によって、体が錆びるのを防いでくれます。

#### 血行促進作用

肩こりや手足の冷感、しびれなどの改善

#### ホルモンバランス調整作用

自律神経の安定、更年期障害（のぼせ・めまい等）の改善

#### ビタミンEを多く含む主な食品

植物油・ナッツ類・緑黄色野菜・魚介類・豆類・アボカド等

#### 効率よく摂取するポイント

- ・ 油と一緒に調理する。
- ・ ビタミンCと一緒に摂る事で相乗効果が期待できる。

