

# 中央いきいきプラザだより

12月29日(日)～1月3日(金)は休館となります。



X(旧ツイッター)



千葉市社協 HP



令和6年11月25日発行

## ★認知症介護家族の体験談 & 中央いきいきツアー★

日時: **12月14日(土)**

**10:00～11:30 20名**

場所: 中央いきいきプラザ 2階 研修室  
お申込み対象: 誰でも参加できます。

申込み: **12月1日(日)～先着順**

電話・FAX・直接ご来館にて

初めての方も安心!  
館内説明付き。誰で  
も参加できます。



## ★「ボテイケアスクール(1～3月 コース) 欠員募集」のお知らせ★

日時: **毎週木曜日**

**9:30～11:30 13名**

**13:30～15:30 19名**

場所: 中央いきいきプラザ 2階 集会室  
お申込み対象: 市内在住60歳以上の方で職員  
の補助なく参加可能な方。

申込み: **11月25日(月)～12月6日(金)**

電話・FAX・直接ご来館にて

※申込人数が多い場合は抽選となります。  
(初めての方優先)



## ★松ヶ丘歌声集会!★

日時: **12月15日(日)**

**13:30～15:00 60名**

場所: 中央いきいきプラザ 2階 集会室  
お申込み対象: 市内在住60歳以上の方

申込み: **12月1日(日)～先着順**

電話・FAX・直接ご来館にて

渡邊先生が  
ギター演奏を  
するよ!



## ★キックボクシングエクササイズ★

日時: **12月18日(水)**

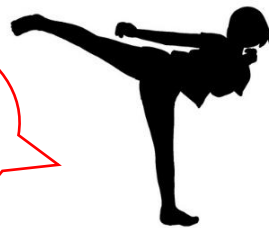
**15:00～16:30 15名**

場所: 中央いきいきプラザ 2階 付設作業所  
お申込み対象: 市内在住60歳以上の方

申込み: **12月1日(日)～先着順**

電話・FAX・直接ご来館にて

中央、初実施!!  
気持ちよく体を  
動かそう。



※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

## 12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	○	×	×	×	×	11:30まで	×
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	○	16:00から	○	○

【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 <腰部脊柱管狭窄症とは>

加齢等により腰のあたりの背骨が変形したり、軟骨が突き出たりすることで、脊柱管内の神経やその中を通っている血管が圧迫されて腰痛や足のしびれ、痛み、だるさなどが生じる病気です。

#### 【こんな症状、我慢していませんか？】

- 1、腰痛
- 2、足のしびれ、だるさ、足の裏の異常感覚
- 3、間欠跛行（歩き続けると足のしびれや痛みが出て歩くのがつらくなるが、休むと歩けるようになることを繰り返す。）
- 4、排尿障害

※これらの症状に思い当たる方は早めに医師に相談しましょう。

監修：日本医科大学整形外科 宮本雅史・沢井製薬株式会社

