

# 中央いきいきプラザだより

ようやく春がやってきます！

中央いきいきプラザでも新年度の募集が始まります。



令和7年2月25日発行

## 【募集 高齢者福祉講座】

(時)4月～9月または4月～3月 (1回2時間)

(内)初心者向け講座

(対)市内在住の60歳以上の方 (4月1日現在)

(料)無料 (教材費、保険料などを除く)

(申)3月10日(月)締切。

往復はがきか市社会福祉協議会(HP)からも可



No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16
3	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20
4	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20
5	ヨガビリー(中央)	第2・4火	12:00	26
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26
7	陶芸	第2・4水	12:00	20
8	水彩画	第2・4木	14:30	20
9	海外旅行の英会話	第2・4木	14:30	20
10	楽々ヨーガ	第2・4金	9:30	26
11	楽しく歌うコーラス	第2・4金	14:30	30
12	ゆるゆる体操	第1・3土	14:30	26
13	スマートフォン(前期)	第1・3月	9:30	16
14	スローエアロビック&ストレッチ(前期)	第1・3火	9:30	26
15	キックボクシングエクササイズ(前期)	第2・4水	14:30	15
16	健康麻雀～未経験者限定～(前期)	第1・3金	12:00	20

## ☆【募集・体操教室】☆

### ① 「いきいき体操(4～9月)」

第2・第4水曜日 (初回目4/9～)

10:30～11:30

対象：市内に住所を有する60歳以上の方26名

(同一期間にボディーアスクールに参加していない方)

### ② 「百歳体操(4～9月)」

毎週月曜日 (初回4/7～)

9:30～10:30

対象：市内在住60歳以上の方18名

### ③ 「ミニボディーアスクール(4～6月)」

①第1・3金曜日 (初回4/4～)

②第2・4土曜日 (初回4/12～)

10:30～11:30

対象：市内在住60歳以上の方18名

中央プラザの4月開始のボディーア

スクールに参加していない方

※申込：①3月12日(水) 9:30～

②3月10日(月) 9:30～

③3月20日(木) 9:30～

直接、電話、FAXで先着順



## 【募集・イベントのお知らせ】

### ① 「松ヶ丘歌声集会」

日時：3月16日(日) 13:30～15:00

### ② 「春のピアノ(電子)とフルートによるコンサート」

日時：3月23日(日) 13:30～15:00

申込：3月1日(土)9:30より受付(直接、電話、FAXで先着順) 対象：市内在住60歳以上の方60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。



千葉県社会福祉協議会  
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

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

### 看護師だより <スギ花粉>



花粉症とはスギやヒノキなど植物の花粉などが原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ、涙目などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

花粉症の予防

1. 花粉情報に注意する。
2. 外出時はマスク、眼鏡をする。
3. 換気の時にはレースのカーテンで遮り、開窓を10cmほどにする。
4. 洗濯物は屋内に干す。
5. 服装の外側にウールの素材を避ける。
6. 外出後は洗顔やうがいをして花粉を落とすなどの方法があります。

また、ヨーグルトの摂取やレイボスティの飲用も花粉症の改善が期待できます。

引用:花粉症ナビ、花粉症に悩む人のための情報サイト

