

# 中央いきいきプラザだより

4月になり、暖かくなってきましたね。  
中央いきいきプラザで、新しいことにチャレンジしてみませんか？



ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年3月25日発行

## 高齢者福祉講座欠員募集



3/24(月)～4/3(木)17時15分まで欠員募集します。人数多数の場合は、4/7(月)10時より抽選となります。  
お申し込みしそびれてしまった方、2講座目以降をお考えの方、是非お申し込みください😊  
詳細はお問い合わせください。

①オカリナ	第1・3月	全16回	9:30～11:30
②水彩色鉛筆画	第1・3火	全16回	9:30～11:30
③ハーモニカ	第2・4火	全16回	9:30～11:30
④ヨガビリー	第2・4火	全16回	12:00～14:00
⑤姿勢改善ピラティス	第1・3水	全16回	14:30～16:30
⑥陶芸	第2・4水	全16回	12:00～14:00
⑦水彩画	第2・4木	全16回	14:30～16:30
⑧海外旅行の英会話	第2・4木	全16回	14:30～16:30
⑨楽々ヨーガ	第2・4金	全16回	9:30～11:30
⑩楽しく歌うコーラス	第2・4金	全16回	14:30～16:30
⑪ゆるゆる体操	第1・3土	全16回	14:30～16:30
⑫スローエアロビック&ストレッチ	第1・3火	全8回	9:30～11:30



## 「ヘルストロン」無料で ご利用いただけます!!

ヘルストロンとは、交流式の電気を使用した機器です。身体に直接電気を流すのではなく、空気のように電界がやさしく身体を包み込む方式のため、ビリッとした感触もなくご利用いただけます。

「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の症状を緩解するといわれています。

一日一回20分間ご利用いただけます😊



- ※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

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

## 教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

4月3日(木)	9:00~12:00	使用不可 (×)
4月8日(火)		
4月10日(木)		
4月17日(木)		
4月22日(火)	14:00~17:00	
4月25日(金)		
上記以外の日	終日	使用可(○)

### 〈健康相談〉

日々の健康に関する相談を看護師がお受けしています。血圧も測定できます。お気軽にお立ち寄りください。



### 〈身体相談〉

お身体の痛みなどの悩みには理学療法士が相談をお受けしています。

毎週木曜日(事前予約制)

11:30~12:00

15:30~16:00



### 〈生活相談〉

生活上の悩み事のご相談をお受けしています。



【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

### 「春はメンタルが不調!？」

本格的な寒さも終わり、木々が新芽を吹く季節を迎えました。メンタルの不調を訴える人が多いのもこの時期です。春は変化の多い時期で心身のストレスを受けやすいと言えます。

この心身のストレスは自律神経の乱れを引き起こします。自律神経は血圧、呼吸、消化、体温調節などの体の機能を無意識のうちにコントロールしている神経です。自律神経の乱れによる心理面として、不安、イライラ、落ち込み、不眠、怒りなどを生じます。

心の不調を感じたら、まずはゆっくり休み、少しずつ生活のリズムを整えていきます。

- ①偏食を避け旬のものを選びバランスの良い食事を心がける。
- ②軽めの運動をゆっくり長く続ける。
- ③花粉症対策をしっかりとる。
- ④着脱しやすい服装をし、気候の変化に対応する。
- ⑤しっかりと睡眠時間を確保する。

