

中央いきいきプラザだより

ウオーキングの際、是非お立ち寄りください！
来館されると、ちばシティポイントをゲットできます！



ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年4月25日発行

「松ヶ丘夏の歌声集会」

日時: 5月18日(日)

13:30~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方60名

申込: 5月1日(木)9:30~受付
(直接、電話、FAXで先着順)

懐かしの歌を
みんなで歌おう！



「健康フェスティバル」

日時: 5月30日(金)

10:00~11:30 13:00~14:30

対象: 市内在住60歳以上の方

午前・午後各40名

内容: 骨密度・血管年齢等測定
ベジチェック・結果説明・相談

申込: 5月1日(木)9:30~受付
(直接、電話、FAXで先着順)



短期講座①(全4回)

「パッチワークでポーチづくり」

日時: 5月17日 6月7日 21日 7月5日(土)

12:00~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方16名



短期講座②(全4回)

「身体を整えるセルフケア」

～足の不調を整えて正しい歩き方で

100歳まで元気に歩こう～

日時: 5月26日 6月9日 23日 7月14日(月)

12:00~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方30名



申込: 5月1日(木)9:30~10日(土)17:15まで受付
(直接、電話、FAXで)

申込人数多数の場合は抽選します。

短期講座③(全4回)

「健康テレビゲーム」

日時: 6月2日 9日 16日 23日(月)

12:30~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方12名

申込: 5月10日(土)9:30~

20日(火)17:15まで受付

(直接、電話、FAXで)

申込人数多数の場合は抽選します。



4月から新たな職員が着任しています。

事務担当の 鷗沢 弘貴です。

朝のラジオ体操、一緒に
頑張りましょう！

よろしくお願い致します。



※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

5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
午前					X	X	X
午後①					X	X	O
午後②					X	O	O
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	O	11:00から	O	O	X	X	X
午後①	O	O	O	O	X	X	O
午後②	O	O	O	O	X	X	O
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	O	11:00から	11:30まで	X	X	X	O
午後①	O	O	X	O	X	X	O
午後②	O	O	O	O	X	O	X
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	X	11:00から	X	O	X	X	X
午後①	X	O	O	O	X	X	O
午後②	X	O	O	X	X	X	O
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	O	X	11:30まで	X	O	X	O
午後①	O	X	X	O	X	X	O
午後②	O	O	O	O	X	X	O

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

5月1日(木)	9:00~12:00	使用不可 (X)
5月8日(木)		
5月13日(火)		
5月15日(木)		
5月27日(火)		
5月23日(金)	14:00~17:00	使用可(O)
上記以外の日	終日	

〈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、皆様に楽しくご利用ください。

※X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、予めご了承ください。

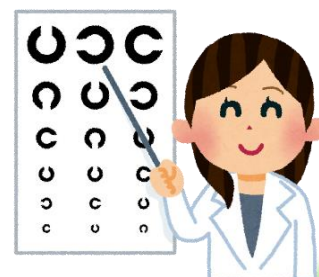
健康相談室より

「アイフレイルとは」

加齢に伴う目の衰えや外敵ストレスが加わり目の機能が低下した状態のことです。

アイフレイルと関連する病気には、白内障、緑内障、加齢黄斑変性などがあります。

目にちょっとした違和感や不調を覚えたら、「年のせい」等と放っておかず、きちんと対処することが大切です。一度眼科を受診してみましょう。



日本眼科協会より