

# 中央いきいきプラザだより

だんだんと暑い日が増えてきましたね。  
いきいきプラザで、涼しくすごしましょう！

6月

ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年5月25日発行

## 「健康講演会募集」



①作業療法士による  
認知症予防について(体操+講義)

日時:6月11日(水) 14:00~15:00

②言語聴覚士による  
嚥下体操(体操+講義)

日時:6月25日(水) 14:00~15:00

③管理栄養士による  
骨を強くする栄養学

日時:6月30日(月) 14:00~15:00

対象:市内在住60歳以上の方各26名  
申込:6月1日(日)9:30~受付  
(直接、電話、FAXで先着順)

## 「脳年齢測定会募集」

日時:6月1日(日)・8日(日)  
・22日(日)・29日(日)  
9:10~11:30 13:10~15:30

対象:市内在住60歳以上の方各14名  
申込:5月30日(金)9:30~受付  
(直接、電話、FAXで先着順)

## 「ボティケアスクール

(7~9月コース) 欠員募集」

日時:毎週木曜日  
9:30~11:30 17名  
13:30~15:30 17名



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  
同時期に他施設のボティケアスク  
ールへの参加及び生きがい活動への参  
加が決定していない方

申込:5月28日(水)~6月4日(水)  
(電話・FAX・直接ご来館にて)

※申込人数が多い場合は6/9(月)  
抽選となります。(初めての方優先)

## 【シャワー室あります!!】

だんだんと暑くなってきますね。  
クールスポットでもあるいきいきプラ  
ザをぜひご利用ください。  
また、プラザにはシャワー室がありま  
す。10時~16時までご利用いただけ  
ます。もちろん千葉シティポイントの  
来館5ポイントも付きます。  
職員一同、お待ちしております！



※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

## 6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	○	×	×	○	×	×	×
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	○	×	×	○	×	×	○
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	×	16:00から	○	×
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	○	×	×	×	×
午後①	○	×	×	×	×	×	○
午後②	○	○	○	×	16:00から	×	○
日付	29	30					
午前	○	×					
午後①	○	×					
午後②	○	×					

## 教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

6月5日(木)	9:00~12:00	使用不可 (×)
6月10日(火)		
6月12日(木)		
6月19日(木)		
6月24日(火)		
6月13日(金)	14:00~17:00	使用不可 (×)
6月27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。

毎日:10:00~16:00



### 〈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

### 脳年齢について



6月の脳年齢測定会に参加して自分の脳年齢を確認してみようですか？

脳年齢を調べる際には計算力・記憶力のテストを行い、テストの結果で年齢別平均値のどのスコア帯に当てはまるかをみて判定されます。

#### <脳の若返りに必要なこと>

- ・バランスのよい食生活(たんぱく質・脂質・炭水化物を中心によく噛んで食べる)
- ・運動で脳のストレスを軽減(運動の種類は問いません。運動が脳へ与える影響は大きいのです)
- ・認知トレーニングで脳を使う(ナンプレ、計算、家事、ヨガ・ウォーキング等)
- ・十分な睡眠と休息で脳は若返る(良質な睡眠のために1時間早く寝てみましょう)
- ・社会的繋がりを維持する(サークルや地域活動のように、

新しい出会いが多い場所への参加)

それがひとつでも習慣化できれば、必ずよい結果が現れます。

