

中央いきいきプラザだより

あっという間に7月！中央いきいきプラザを
クールスポットにご利用ください！！



ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年6月25日発行

「短期講座(全4回)」募集
理学療法士によるリフレッシュ体操
日時:7/16・8/6・8/20・9/3(水)
12:00~14:00
対象:市内在住60歳以上の方26名
申込:7/1(火)9:30~7/10(木)受付
(直接、電話、FAXで)
※人数多数の場合抽選

「世代間交流」募集
認知症サポーター養成講座
日時:7/11(金)10:00~11:30
対象:市内在住の方18名
申込:7/1(火)9:30~受付
(直接、電話、FAXで先着順)

「利用者交流」募集
松ヶ丘夏の歌声集会
日時:8/3(日)13:30~15:00
対象:市内在住60歳以上の方60名
申込:7/1(火)9:30~受付
(直接、電話、FAXで先着順)

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

認知症を
正しく理解
しよう！

皆で楽しく
歌おう！

「ポイントケアルーム」募集
テーマ:腰痛・股関節痛

日時:8/7・8/14・8/21・8/28(木)
15:45~16:30
対象:市内在住60歳以上の方26名
ポティケアスクール7月コース受講者以外
申込:7/7(月)9:30~7/16(水)受付
(直接、電話、FAXで)
※人数多数の場合抽選

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業

理学療法士が体操を
教えます。

【クールスポットご利用ください】

中央いきいきプラザはクールスポット
に指定されています。クールスポット
は60歳以下の方もご利用いただけま
す。お買い物の途中にふらりと涼みに
来てください。
暑い夏を皆で乗り切りましょう！！

クールスポット

※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

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

7月3日(木)	9:00~12:00	使用不可 (X)
7月8日(火)		
7月10日(木)		
7月17日(木)		
7月22日(火)	14:00~17:00	使用不可 (X)
7月11日(金)		
7月25日(金)	終日	使用可(○)
上記以外の日		

〈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。

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

「4・4・8の呼吸法」



4・4・8呼吸法は鼻呼吸法で深い呼吸をすることでたくさんの効果がえられます。

- <効果>
- ・血流改善
 - ・脂肪燃焼効果
 - ・副交感神経が優位になりリラックス効果
 - ・体幹の強化・姿勢改善
 - ・自律神経を整える

<やり方>

椅子に背筋を正して座ります。

①4秒で鼻から吸う。 ②4秒で息を止める。 ③8秒で鼻からはく。

この呼吸法を1分間×4セット(上記を1回として)を2時間に1回おこなう。

鼻呼吸は体にとってメリットが沢山あるので、実践してみてください。

参考文献: KADOKAWA ハーバード&ソルボンヌ大学 根来教授の超呼吸法