

中央いきいきプラザだより

暑さのピーク8月を迎えました。
引き続きクールスポットにお立ち寄りください。



ツイッター



千葉市社協 HP



令和 7 年 7 月 25 日 発行

「短期講座(全4回)」募集

①楽しく脳トレ体操

日時: 8/17・8/31・9/7・9/21(日) ちばシティポイント
9:30~11:30 付与対象事業

対象: 市内在住60歳以上の方25名

②いきいき脳・からだ活性化講座

日時: 9/3・9/17・10/1・10/15(水)
9:30~11:30

対象: 市内在住60歳以上の方30名

申込: ①②8/1(金) 9:30~8/10(日) 受付
(直接、電話、FAXで)
※人数多数の場合抽選



③「生きがい活動支援通所事業(10月~3月)」募集

日時: 火~土のうち希望する曜日週1回
10:00~15:00 (半日も可) 各16名
対象: 市内に住所を有する在宅の65歳以上
で介護保険の認定を受けていない方

④「ボティケアスクール(10~12月、1~3月)」募集

日時: 毎週木曜日(第5週除)
【午前の部】9:30~11:30
【午後の部】13:30~15:30
対象: 市内に住所を有する60歳以上の方で、
職員の補助なく参加可能な方 各26名



③④申込: 8月1日(金) ~12日(火) 消印有効

往復はがきまたは千葉市社会福祉協議会HPより
※申込人数が多い場合は、抽選となります。
※詳細はちば市政だより8月号をご覧ください。

「夏の和太鼓演奏会」募集

日時: 8/24(日)

13:30~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方
先着60名

申込: 8/1(金) 9:30~受付
(直接、電話、FAXで)



【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!!



ヘルストロンが
新しくなりました!!

※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

8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
午前						×	○
午後①						×	○
午後②						○	○
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	×	11:00から	×	○	×	○	×
午後①	×	○	×	×	×	×	○
午後②	×	○	15:00から	○	×	○	○
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	○	11:00から	○	×	×	×	○
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	×	×	○	○
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	×	11:00から	○	○	×	○	×
午後①	○	○	○	×	×	×	○
午後②	○	○	○	○	×	×	○
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	×	×	○	×	×	○	○
午後①	×	○	○	○	×	○	○
午後②	×	○	○	×	×	○	○
日付	31						
午前	×						
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、皆様が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。

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

8月7日(木)	9:00～12:00	使用不可 (×)
8月12日(火)		
8月21日(木)		
8月26日(火)		
8月28日(木)	14:00～17:00	使用不可 (×)
8月8日(金)		
8月22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。



健康相談室より

「緑内障と運動」

緑内障は眼圧の上昇により、視神経が痛んでくる非常に多い病気です。

40歳以上で5%、60歳以上では1割以上の患者さんがいます。早期に発見して適切に治療を受ければ、生涯視野と視力を保てる病気です。緑内障と診断されたら定期的に通院しましょう。

緑内障は特にしてはいけないことはありませんが、いきなりすることや、ヨガや逆立ちのような目の位置が心臓より下に来ることは、眼圧をあげる可能性がありますので過度にすることがないようにすると良いでしょう。適度な運動は緑内障の悪化防止に効果があります。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。

