

中央いきいきプラザだより

まだまだ、残暑が続きます… お出かけの際は、
近くのいきいきプラザに立ち寄り、涼んでください。



ツイッター



千葉市協 HP



令和 7 年 8 月 25 日 発行

「高齢者福祉講座(後期)」募集



ちばシティポイント
付与対象事業

①スマートフォン

第1・3月曜日 9:30～

②シニアZUMBA(ズンバ)

第2・4月曜日 9:30～

③スローエアロビク&ストレッチ

第1・3火曜日 9:30～

④キックボクシングエクササイズ

第2・4水曜日 14:30～

⑤健康麻雀～未経験者～

第1・3金曜日 12:00～

⑥歌って若返り教室

第2・4金曜日 9:30～

対象:市内在住60歳以上の方

申込:往復はがき(9月10日消印有効)

または社会福祉協議会HP

※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9月号をご覧ください。

受講料無料!



①「短期講座(全4回)」募集



ちばシティポイント
付与対象事業

「ゴルフを続けるために

必要なトレーニング」

内容:下半身・肩・前腕・体幹筋肉鍛えよう

日時:9/17、10/1、15、11/5(水)

12:00～14:00

対象:市内在住60歳以上の方26名

申込:9/1(月)9:30～9/10(水)受付

(直接、電話、FAXで)

※人数多数の場合抽選



②「秋のピアノとフルーツによる

コンサート」募集

日時:9/23(火・祝) 13:30～15:00

対象:市内在住60歳以上の方60名

③「座タップダンス体験会」募集



ちばシティポイント
付与対象事業

日時:9/30(火) 13:30～15:30

対象:市内在住60歳以上の方20名



②③申込:9/1(月) 9:30～受付

(先着順)(直接、電話、FAXで)

「体操教室」募集

①「ミニボディケアスクール(10～12月)」

④第1・3金曜日 10:30～11:30(初回10/3～)

⑥第2・4土曜日 10:30～11:30(初回10/11～)

②「百歳体操(10～3月)」

毎週月曜日 9:30～10:30 (初回10/6～)

③「いきいき体操(10～3月)」

第2・第4水曜日 10:30～11:30 (初回日10/8～)

※詳細はお問い合わせください。

理学療法士の動画
を見ながら体操!

おもりを付けて
DVDを見ながら
体操!

介護予防指導士と
一緒に体操しよう!

※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

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

「老人性難聴」

老人性難聴は、加齢による影響以外は明らかな原因は認められない難聴を言います。

聴力の低下は高音部から発生し、両耳はほぼ同程度難聴が起こるのが特徴です。

音が聞こえないだけでなく、「何を言っているのかわからない」という言葉の聞き分けの低下が現れます。特に騒音での会話の聴取、早口での会話が聞き取りにくくなります。耳鳴りを伴うことも有ります。治療法は難聴を進めないようにすることが大切です、適度な運動、規則正しい睡眠、長時間騒音を避け、ビタミンEやビタミンB12の含んだ食事などの摂取が挙げられます。

参考文献：「老人性難聴」



教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

9月4日(木)	9:00～12:00	使用不可(×)
9月9日(火)		
9月11日(木)		
9月18日(木)		
9月23日(火)	14:00～17:00	使用不可(×)
9月8日(月)		
9月12日(金)		
9月22日(月)		
9月26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。

