

中央いきいきプラザだより

季節は秋！？

10月は秋まつりがあります。どなたさまもお出かけください。

10月
October

ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年9月25日発行

HALLOWEEN

地域多世代交流のお知らせ 「秋まつり」

～地域で学び・育ち・成長する～多世代交流フェスwith27周年

日時:10月26日(日) 10:00～13:00

内容:【ステージ】

- ・松ヶ丘中学校吹奏楽演奏・NIHEIマイナスoneギター(地元有志)
- ・The Daddy's(地元有志)・琉球國祭り太鼓

【無料体験】

- ・認知症見守り体験(QRコード体験)・高齢者疑似体験
- ・ワークショップ(ハロウィンカップ作り)
- ・セニアカー試乗体験・スマートフォン相談会・血管年齢測定

【その他】

- ・当てくじ・輪投げ・ヨーヨー釣り
- ・キッチンカー(トマト&キーマカレー、ルーロー飯、たい焼きなど)
- ・新鮮野菜販売・かき氷・綿あめ など

無料体験
たくさん
あり！

誰でも参加できるよ！
ご家族・ご近所の方
お誘いください😊

①短期講座「ペン習字(年賀状作成)」募集

日時:10/23、11/13、27、12/11(木) (全4回)
12:00～14:00

対象:市内在住60歳以上の方20名

②短期講座「モルボ50

(モルック+ボツチャ)」募集

日時:11/11、25、12/9、23(火) (全4回)
9:30～11:30

対象:市内在住60歳以上の方18名

①②申込:10/1(水) 9:30～10(金)受付

(直接、電話、FAXで)

※人数多数の場合抽選



③「カラオケ大会」参加者募集

日時:10/31(金) 10:00～13:00

対象:市内在住60歳以上の方先着35名

申込:10/1(水) 9:30～(直接、電話で)

④「秋の歌声集会」参加者募集

日時:11/2(日) 13:30～15:00

対象:市内在住60歳以上の方先着60名

申込:10/1(水) 9:30～

(直接、電話、FAXで)



※詳細はお問い合わせください。

※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

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

＜10/25(土)・26(日)＞

秋まつり実施のため、10/25(土)午後より一般利用の一部が使用できません。詳細は、館内のポスターでご確認ください。

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

10月2日(木)		
10月9日(木)		
10月14日(火)	9:00～12:00	
10月16日(木)		
10月28日(火)		
10月10日(金)		使用不可(×)
10月13日(月)	14:00～17:15	
10月24日(金)		
10月27日(月)		
10月25日(土)	13:00～17:15	
10月26日(日)	終日	
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。

健康相談室より

「血管年齢について」

秋まつり(10/26日曜日)に血管年齢測定を行いますので、血管年齢を確認してみてはいかがでしょうか？

血管年齢は、血管の素材ばかりでなく血管としての働きも含めて実際の年齢相応のものか、それよりも老けているのか、若々しいのかということを示すものです。

(動脈硬化の進行度)

＜血管を若返らせるには＞

- 塩分を摂り過ぎない
- 動物性脂肪は少なめに
- 持続的、継続的運動を行う
- アルコール摂取控えめに
- 規則正しい生活を心がける

