

中央いきいきプラザだより

いよいよ令和7年最終月。年末年始はお休みとなります。

休館日：12月29日(月)～1月3日(土)



ツイッター



千葉市社協 HP



令和7年11月25日発行

①初めてのスマートフォン 「スマホの基本とLINE体験」募集

日時：12/12(金) 13:30～15:30

対象：どなたでも先着20人

申込：12/1(月)9:30～受付

(直接、電話、FAXで)

おひとり1台貸出機(無料)を使用します。
スマホの特徴・基本操作・LINE(文字入力
等)学びます。



②健康テレビゲーム対戦！ (ボウリング) 募集

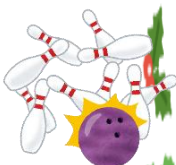
日時：12/13(土)13:30～15:00

対象：市内に住所を有する
60歳以上の方先着10人

申込：受付中

(直接、電話、FAXで)

蘇我いきいきセンターとオンラインで対戦し
ます！5人1組、初代チャンピオンは！



②ひまわり幼稚園との世代間交流 募集

日時：12/17(水)10:00～11:00

対象：市内に住所を有する
60歳以上の方先着10人

申込：受付中

(直接、電話、FAXで)

可愛い子供たちと一緒に、
楽しいひと時を過ごしましょう！



ボティケアスクール(1～3月) 欠員募集

日時：毎週木曜日

9:30～11:30 16名

13:30～15:30 21名

対象：市内に住所を有する60歳以上で
職員の補助なく参加可能な方

申込：11月25日(火)～12月2日(火)
(直接、電話、FAXで)



理学療法士の先生と楽しく体を動かしましょう。
申込人数が多い場合は抽選となります。
初めての方優先です。



ちばシティポイントって？



ボランティア関連活動や健康維持・増進活動
などを行った方に対して、地域ポイント「ちば
シティポイント」を付与する制度です。貯まっ
たちばシティポイントは、WAONポイントや
千葉市ならではの特典などに交換できます。
千葉市の対象事業等に参加するとちばシティ
ポイントがたまります。

いきいきプラザ・センターでは50P対象事業
がたくさんあります！来館時にも5P付与され
ます。

是非ご利用ください！！



※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

12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		×	×	○	×	×	×
午後①		○	○	○	×	×	○
午後②		○	○	×	16:00から	○	×
日付	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	×	×	×	×	×	×
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	31			
午前	○	年末休館日					
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。

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

12月4日(木)	9:00～12:00	使用不可 (×)
12月9日(火)		
12月11日(木)		
12月18日(木)		
12月23日(火)		
12月8日(月)	14:00～17:00	
12月12日(金)		
12月22日(月)		
12月26日(金)		
上記以外の日		終日

＜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

「带状疱疹」

＜原因＞

大人の約9割が子供の頃に1度かかった水疱瘡(みずぼうそう)のウィルスが带状疱疹の原因です。

普段は免疫力によって抑えられていますが、加齢・疲労・病気・ストレスなどによって免疫力が低下した時に発症します。

＜発症の流れ＞

- ①皮膚にこれまで感じたことのないピリピリした痛み
- ②数日～1週間後に帯状に盛り上がった赤い発疹
- ③赤い発疹は水ぶくれとなって破れ、かさぶたになった後に治る
- ④症状が治まった後に痛みが残ることもあります。(带状疱疹後神経痛)

＜対処法＞

带状疱疹は早めの受診が大切です。(皮膚科・内科受診を)発疹が出て3日以内に治療(抗ウイルス薬・鎮痛剤・塗り薬など)を始めることが望ましいとされています。安静を保ちなるべく体を冷やさないようにして、水ぶくれや発疹に柔らかいガーゼを当てることによって痛みが和らぎます。

