

中央いきいきプラザだより

いよいよ年に1度の「中央いきいきプラザフェスティバル」が行われます。盛り上がっていきましょう！！



ツイッター



千葉市社協 HP



令和8年1月25日発行

「中央いきいきプラザフェスティバル」

日々の練習の成果をご覧ください！

日時:2月14日(土)・15日(日) 9:00～15:00

- 内容:・発表会(14日のみ) ・演芸会(15日のみ)
・展示会・即売会 ・お茶会(14日AMのみ)
・スマホ相談会(14日のみ) ・血管年齢測定(15日のみ)
・ワークショップ「ひな祭りタペストリー」先着100名(15日のみ)
・ゲーム大会(15日のみ) ・熱々おでん販売(15日のみ)

※内容によって、開催時間・参加方法が異なります。



誰でも参加
できます!!



講演会等参加者募集

①2/22(日)14:00～15:00
「中南米音楽を楽しもう！」
対象:市内に住所を有する60歳以上の方
先着60名
申込:2月1日(日)9:30～直接・電話・FAXで

②2/24(火)13:30～15:30
「レクリエーションで脳トレ」
対象:市内に住所を有する60歳以上の方
先着30名
申込:2月1日(日)9:30～直接・電話・FAXで

③2/27(金)14:30～16:00
「ジャズ体操」
対象:市内に住所を有する60歳以上の方
先着26名
申込:2月1日(日)9:30～直接・電話・FAXで

④3/1(日)13:30～15:00
「春よ来い来い！中央いきいきプラザ寄席」
対象:市内に住所を有する60歳以上の方先着60名
申込:2月1日(日)9:30～直接・電話・FAXで

⑤3/2(月)14:00～15:30
「健康に長生きする為の秘訣」
～骨と健康習慣と健診で未来を変える～
千葉中央メディカルセンターの医師や保健師・看護師
がお話しします。
対象:市内に住所を有する60歳以上の方先着30名
申込:2月1日(日)9:30～直接・電話・FAXで

短期講座(全4回)参加者募集
「健康テレビゲーム」
対象:市内に住所を有する60歳以上の方16名
申込:2月1日(日)9:30～10日(火)
(直接・電話・FAXで)人数多数時は2/11抽選

※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

2月 集会室一般開放(カラオケ等)予定表

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	X	X	X	○	X	X	X
午後①	X	X	○	○	X	X	○
午後②	X	○	○	○	16:00から	○	X
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	○	X	X	X	X	X	X
午後①	○	X	○	○	X	X	X
午後②	○	○	○	X	X	X	X
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	X	X	○	○	X	X	○
午後①	X	X	○	○	X	X	○
午後②	X	○	○	○	16:00から	○	X
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	X	X	X	X	X	X	X
午後①	X	X	X	○	X	X	X
午後②	X	○	X	X	16:00から	X	X

【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。

2月 5日(木)	9:00～12:00	使用不可 (×)
2月10日(火)		
2月12日(木)		
2月19日(木)		
2月24日(火)		
2月 9日(月)	14:00～17:15	
2月23日(月)		
2月27日(金)		
2月13日(金)	13:00～17:15	
2月14日(土)	終日	
2月15日(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

「骨密度について」

＜骨密度とは＞

骨に含まれるカルシウム等の量を骨密度と呼び骨の強度を表す重要な指標となつてます。骨密度が低下するとどうなるでしょう。骨粗鬆症の心配が出てきます。



＜骨粗鬆症になってしまうと・・・＞

ちょっとした転倒で骨折しやすくなる。(圧迫骨折、大腿部骨折)
身体の変形、身長が縮んだり、背中が丸くなったりする。
慢性的な痛み(腰、背中等)
日常生活動作の低下(食事・着替え・移動・排泄・入浴 など)



＜予防について＞

- ①カルシウムを多く含む食品や吸収を助けるビタミンDも合わせてとりましょう。
- ②適度な運動をしましょう。年齢、体力等個人差があります。無理しすぎないようにしましょう。
- ③早期発見が大事です。健康診断等で指摘されたら専門医で検査を受けましょう。

参考資料 日本整形外科学会より引用

