

中央いきいきプラザだより

暖かくなってきました。体を動かすのにぴったりの季節。
新しいことを始めてみませんか…？



ツイッター



千葉市協 HP



令和8年2月25日発行

【募集 高齢者福祉講座】

(日時)4月～9月または4月～3月(1回2時間)
(内容)初心者向け講座
(対象)市内に住所を有する60歳以上の方(4月1日現在)
(料金)無料(教材費、保険料などを除く)
(申込)3月1日(日)～10日(火)消印締切。
往復はがきか市社会福祉協議会(HP)からも可。
詳細は市政だより3月号をご覧ください。

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16
3	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20
4	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20
5	ヨガビリー-	第2・4火	12:00	26
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26
7	陶芸	第2・4水	12:00	20
8	海外旅行の英会話	第2・4木	14:30	20
9	指で描く簡単パステル画	第1・3金	14:30	20
10	楽々ヨーガ	第1・3金	9:30	26
11	楽しく歌うコーラス	第2・4金	14:30	30
12	スマホとパソコン～基礎から応用～(前期)	第1・3月	9:30	16
13	からだを整えるセルフケア～腰痛編～(前期)	第2・4月	12:00	30
14	ボール体操(前期)	第1・3火	9:30	26
15	キックボクシングエクササイズ(前期)	第2・4水	14:30	15
16	健康麻雀～未経験者限定～(前期)	第1・3金	12:00	20
17	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	第2・4金	9:30	20

☆【募集・体操教室】☆

①「中央いきいき体操(4～9月)」

第2・第4水曜日 (初回4/8～)
10:30～11:30
募集人数:26名(先着)
(同一期間にポティケアスクール
に参加していない方)

介護予防指導士
が担当します!

②「ちばしいいき体操(4～9月)」

毎週月曜日 (初回4/6～)
9:30～10:30
募集人数:18名(先着)

DVDを見ながら
おもりを付けて
体操します!

③「ミニポティケアスクール(4～6月)」

㊤第1・3金曜日 (初回4/3～)
14:30～15:30
㊤第2・4土曜日 (初回4/11～)
10:30～11:30
募集人数:18名(抽選)
(中央プラザの4月開始のポティケア
スクールに参加していない方)

理学療法士
の動画を見な
がら体操します!

※対象:市内に住所を有する60歳以上の方

※申込:①②3月11日(水) 9:30～

③3月11日(水)9:30～20日(金)

抽選日:3/22(日)9:30

直接、電話、FAXで



※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

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

3月 5日(木)	9:00~12:00	使用不可 (×)
3月10日(火)		
3月12日(木)		
3月19日(木)		
3月24日(火)		
3月13日(金)	14:00~17:15	
3月27日(金)		
上記以外の日	終日	使用可(○)

【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。



＜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

「栄養と栄養素。その働きとそれらを含む食品について」



栄養とは生物が外界から食べ物を得て、成長し活力を保ち続ける体の営みを言います。

5大栄養素は、①タンパク質、②炭水化物、③脂質、④ビタミン、⑤ミネラルを言います。

1. タンパク質は体を作る。(魚、肉、卵大豆等)
2. 脂質はエネルギーの元になる。(大豆油、ごま油、植物油、魚肉油)
3. 炭水化物はエネルギーの元になる。(野菜、果物、きのこ類)
4. ビタミンは体の調子を整える。(野菜、果物、きのこ類)
5. ミネラルは不足すると欠乏症や不調が現れる。(野菜や海藻類)



バランスの取れた食事を考えて、毎日の食事を楽しみながら生活していきましょう。

「栄養に関する基礎知識」より引用