

# 中央いきいきプラザだより

4月になり、暖かくなってきましたね。  
中央いきいきプラザで、新しいことにチャレンジしてみませんか？



ツイッター



千葉市社協 HP



令和 8年3月25日発行

## 高齢者福祉講座欠員募集



3/24(火)～4/3(金)17時15分まで欠員募集します。人数多数の場合は、4/7(火)10時より抽選となります。



お申し込みしそびれてしまった方、2講座目以降をお考えの方、是非お申し込みください😊  
詳細はお問い合わせください。

①オカリナ	第1・3月	全16回	9:30～11:30
②パソコン	第1・3月	全16回	12:00～14:00
③水彩色鉛筆画	第1・3火	全16回	9:30～11:30
④ハーモニカ	第2・4火	全16回	9:30～11:30
⑤ヨガビリー	第2・4火	全16回	12:00～14:00
⑥姿勢改善ピラティス	第1・3水	全16回	14:30～16:30
⑦陶芸	第2・4水	全16回	12:00～14:00
⑧海外旅行の英会話	第2・4木	全16回	14:30～16:30
⑨指で描く簡単パステル画	第1・3金	全16回	14:30～16:30
⑩楽しく歌うコーラス	第2・4金	全16回	14:30～16:30
⑪からだを整えるセルフケア ～腰痛編～	第2・4月	全 8回	12:00～14:00
⑫ボール体操	第1・3火	全 8回	9:30～11:30
⑬キックボクシングエクササイズ	第2・4水	全 8回	14:30～16:30



## ①4/30(木)「健康フェスティバル」参加者募集

先着80名

内容：骨密度・血管年齢・体組成・看護師の結果説明

## ②5/10(日)「松ヶ丘春の歌声集会」参加者募集

先着60名

対象：①②市内に住所を有する60歳以上の方

申込：①4月1日(水)9時30分～

②4月10日(金)9時30分～

(直接・電話・FAXで)



## 【お知らせ】

昨年度より、事業にご参加いただくとちばシティポイント50p付与しておりましたが、3月31日をもって終了となります。来館ポイント5Pは継続いたします。引き続き、宜しく願いいたします。

※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

## 4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
午前				○	×	○	×
午後①				○	×	×	○
午後②				○	16:00から	×	○
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	×	○	×	×	○	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	○
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	×	○	○	×	×	○
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	×	○	×	×	×	○
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	×	×	×	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	×	×	×	○
日付	26	27	28	29	30		
午前	○	×	○	○	×		
午後①	○	×	×	×	×		
午後②	○	×	×	×	×		

4月 2日(木)	9:00~12:00	使用不可 (×)
4月 9日(木)		
4月14日(火)		
4月16日(木)		
4月28日(火)	14:00~17:15	使用不可 (×)
4月10日(金)		
4月18日(土)		
4月24日(金)	終日	使用可(○)
上記以外の日		

### 〈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。



### 〈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。



【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

### 「春に起こしやすい高齢者の病気について」

春は気温差や生活の環境の変化により、高齢者は血圧変動、めまい、転倒、脱水、呼吸器疾患、春バテのリスクが高まります。

#### 【予防対策のポイント】

- ①血圧管理：重ね着、室温調整
- ②自律神経の安定：規則正しい生活、軽い運動、十分な睡眠
- ③栄養：水分補給
- ④転倒予防：室内の整理整頓、杖、歩行補助具の使用
- ⑤室内の換気など

※心身ともに元気に過ごしましょう。

