

# 中央いきいきプラザだより

5月になり、どんどん気温が上昇していきますね。  
慣れない暑さに無理せず、体を慣らしていきましょう！



令和8年4月25日発行

## 【募集します！！】

①5/31、6/14、21、28(日) 全4回 9:30～11:30

「てつまる先生の脳トレ体操」 参加者25名募集

②6/1、8、15、22、29、7/6(月) 全6回 13:30～15:30

「かよってフレイル予防」 参加者20名募集

内容：ストレッチ、筋力トレーニング、口腔体操、健康テレビゲームなど

③6/12(金) 13:30～15:30

「スマホの基本と詐欺対策」 参加者募集 先着20名

対象：①②市内に住所を有する60歳以上の方 ③どなたでも

申込：①②5月1日(金)9時30分～10日(日) 人数多数の場合5/12(火)抽選

③5月1日(金)9時30分～ (直接・電話・FAXで)



## 【お部屋貸しをしています！！】

①9:30～11:30

②12:00～14:00

③14:30～16:30

1団体につき月1～2回、定期的にご利用いただけます。ご利用方法につきましては、窓口までお問い合わせください。



## 【ヘルストロンのご紹介！！】

ヘルストロンとは、交流式の電気を使用した機器です。身体に直接電気を流すのではなく、空気のように電界がやさしく身体を包み込む方式のため、ビリッとした感触もなくご利用いただけます。

「頭痛」「肩こり」  
「不眠症」「慢性便秘」  
の症状を緩解するといわれています。  
一回20分間  
ご利用いただけます😊



※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 209-9000  
FAX 209-9006

## 5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
午前						○	×
午後①						×	○
午後②						×	○
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	○	11:00から	○	○	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	○	×	×	○
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	×	×	○	×	×	×	○
午後①	×	×	×	○	×	×	○
午後②	×	×	×	×	×	×	○
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	○	11:00から	×	○	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	×	16:00から	×	○
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	○	×	○	×	×	○	○
午後①	○	×	×	○	×	○	○
午後②	○	×	○	×	16:00から	○	○
日付	31						
午前	×						
午後①	○						
午後②	○						

5月 7日(木)	9:00~12:00	使用不可(×)
5月12日(火)		
5月14日(木)		
5月21日(木)		
5月26日(火)	14:00~17:15	使用不可(×)
5月 8日(金)		
5月16日(土)		
5月22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。  
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(第5週除)(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

### 「薬のつきあい方を見直そう」

薬を服薬する上でこんな悩みはありませんか。

- ・薬の飲み忘れや飲み間違いが増えてきた。
- ・薬が残ることが増えてきた。
- ・副作用が起こりやすくなった。

安全に薬を内服する為に見直しをしてみましょう。

- ・薬の効果と副作用を正しく知ろう。(お薬手帳を活用)
- ・薬を正しく飲みましょう。(薬ケースの活用、服薬カレンダー活用、薬の一包化)

副作用等の症状などがあれば主治医や薬剤師に相談しましょう。

