

中央いきいきプラザだより

もう少しで梅雨時期ですね。こんな時期だからこそ、積極的に外に出て、心身を鍛えていきましょう！



令和8年5月25日発行

【募集します！！】

①6/16、30、7/7、21 (火) 全4回 14:30～16:30

「レクリエーションで脳トレ」 参加者16名募集

②6/10 (水) 14:00～15:00

理学療法士による「骨にいい運動」 参加者30名募集

③6/24 (水) 14:00～15:00

管理栄養士による「食べて元気にフレイル予防」 参加者30名募集

④6/29 (月) 14:00～15:00

理学療法士による「血管いきいき体操」 参加者30名募集

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

申込：①6月1日(月)9時30分～10日(水) 申込人数多数の場合6/12(金)抽選

②③④6月1日(月)9時30分～ 先着順 (直接・電話・FAXで)



「ボディケアスクール

(7月コース) 欠員募集」

毎週木曜日(第5週を除く)

9:30～11:30 14名 / 13:30～15:30 21名

対象：市内に住所を有する60歳以上の方で職員の補助なく参加可能な方。同時期に他施設のボディケアスクールへの参加が決定していない方

申込：5月28日(木)～6月4日(木)

(電話・FAX・直接ご来館にて)

※申込人数多数の場合は6/9(火)抽選

(初めの方優先)



「ポイントケアルーム参加者募集」

(柔軟・ストレッチ編)

7/2、9、16、23 (木) 全4回

15:45～16:30 26名

対象：市内に住所を有する60歳以上の方で職員の補助なく参加可能な方。ボディケアスクール7月コース受講者以外

申込：6月8日(月)9:30～6月18日(木)

(電話・FAX・直接ご来館にて)

※申込人数多数の場合は6/19(金)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



千葉県社会福祉協議会
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

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

6月4日(木)	9:00~12:00	使用不可 (X)
6月9日(火)		
6月11日(木)		
6月18日(木)		
6月23日(火)	14:00~17:15	使用不可 (X)
6月12日(金)		
6月20日(土)		
6月26日(金)	終日	使用可(O)
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Oの時は9時から利用できます。
- ・午後②がO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。

※X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

「 外出時の熱中症対策 」

- ①暑い時間帯は避け、日陰や涼しい場所を見つけて、休憩を取りながら、外出を楽しみましょう。
- ②日傘や帽子、通気性のある長袖の衣服を選び、直射日光を避ける工夫をしましょう。
- ③水分を補給してから外に出かけて、外出中はこまめな飲水も忘れずに。
- ④1時間ごとにコップ1杯の水分補給が理想です。
- ⑤身体が調子悪い時は、無理をせず、外出を控えましょう。



※フレイル予防には、歩くことが大切です。

夏の暑い季節でも、上記のことを意識して、どんどん外に出かけていきましょう。

引用参考文献 ベネッセスタイルケア