

中央いきいきプラザだより

だんだんと暑くなってきましたね。

クールスポットでもあるいきいきプラザをぜひご利用ください。



令和8年6月25日発行

【募集します!!】

①7/29、8/5、19、9/2 (水) 全4回 9:30~11:30

「いきいき脳・からだ活性化講座」参加者30名募集

②7/29、8/5、19、9/2 (水) 全4回 12:00~14:00

「理学療法士によるリフレッシュ体操」参加者26名募集

③7/30 (木) 10:00~11:30

「理学療法士による筋力トレーニング(オンライン)」参加者26名募集

④7/31 (金) 13:30~15:00

「オカリナ&フルーツコンサート」来場者60名募集

⑤8/9 (日) 13:30~15:00

「松ヶ丘夏の歌声集会」参加者60名募集

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

申込：①②7月1日(水)9時30分~10日(金) 申込人数多数の場合7/12(日)抽選

③④7月1日(水)9時30分~ ⑤7月15日(水)9時30分~ 先着順 (直接・電話・FAXで)



【シャワー室あります!!】

プラザにはシャワー室があり、10時~16時までご利用いただけます。

もちろん「ちばシティポイント」の来館

5ポイントも付きます。

是非ご利用ください。



【朝はラジオ体操から

一日を始めませんか】

8:55から玄関前で「ラジオ体操」を行っています。
体を動かして、
気持ちの良い一日を
過ごしましょう!



※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

7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				×	×	×	○
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	×	×	×	×	×	×
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	×	○	×	×	×	○
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	31	
午前	○	×	○	×	×	×	
午後①	○	○	×	×	○	×	
午後②	○	×	○	○	○	×	

7月2日(木)	9:00~12:00	使用不可(×)
7月3日(金)		
7月9日(木)		
7月14日(火)		
7月16日(木)		
7月28日(火)	14:00~17:15	使用不可(×)
7月10日(金)		
7月18日(土)		
7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。
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

「食中毒予防」



- ①食事前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵をさわった後や、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。
- ②できるだけ火を通したものを食べましょう。体力が落ちている方は寿司や刺身は避けた方がいいでしょう。
- ③宅配食やお弁当は早めに食べましょう。どうしてもとっておきたい場合は、箸をつける前に取り分けて、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。食べる前にもう一度加熱しましょう。

※冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、十分に冷えなくなってしまいます。

冷蔵庫の中をまめに確認して、古くなった食品は捨てるなど、庫内を整理しましょう。

高齢になると、味覚や嗅覚などが衰えがちなので、表示されている消費期限や賞味期限を

参考に庫内を整理しましょう。

