

中央いきいきプラザだより

暑さ本番！クーラーを上手に活用して、熱中症対策をしましょう。
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。



【X】



千葉市社協 HP



令和 8 年 7 月 25 日 発行

【募集します！！】

①「楽しく脳トレで認知症予防～スポーツブレイントレーニング～」

8/28（金） 9:30～11:30 参加者20名募集

②「ジャズ体操」

8/28（金） 14:30～16:00 参加者26名募集

①②対象：市内に住民登録のある60歳以上の方

①②申込：8月1日(土) 9:30～ 先着順（直接・電話・FAXで）

③「ボディケアスクール 10～12月または1～3月コース」

毎週木曜日(第5週除) 参加者各26名募集

【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30

③対象：市内に住民登録のある60歳以上の方で、職員の補助なく参加可能な方

③申込：8月1日(土)～10日(月)消印有効往復はがきまたは千葉市社会福祉協議会HPより

※申込人数が多い場合は、抽選となります。詳細はちば市政だより8月号をご覧ください。

スクリーンを見て視覚から
脳に働きかけよう！

ジャズの音楽を聴きながら、
気持ちよく体を動かそう！

理学療法士と一緒に、
運動しましょう！



【お部屋貸しをしています！！】

① 9:30～11:30 1団体につき月1～2回、

② 12:00～14:00 定期的にご利用いただけます。

③ 14:30～16:30 詳細は、窓口までお問い合わせ
ください。

無料です！！



※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

8月 集会室一般開放(カラオケ等)予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							○
午後①							○
午後②							○
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	○	11:00~○	○	×	×	○	×
午後①	○	○	○	×	×	×	○
午後②	○	○	○	×	16:00~○	×	○
日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	×	11:00~○	○	×	×	○	○
午後①	×	○	○	○	×	×	○
午後②	×	×	○	×	16:00~○	○	○
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	○	11:00~○	○	×	×	×	×
午後①	○	○	○	×	×	×	○
午後②	○	○	○	○	16:00~○	×	○
日付	23	24	25	26	27	28	29
午前	○	×	○	×	×	×	○
午後①	○	×	○	○	×	×	○
午後②	○	×	○	○	16:00~○	×	○
日付	30	31					
午前	○	×					
午後①	○	×					
午後②	○	×					

【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。

健康相談室より

高齢者の夏の水分補給について

喉が渇いてなくても「こまめな水分補給」を行う事を推奨しています。

【1日の水分摂取量の目安】

水分は食事から約1ℓ獲れると計算し飲み水として1.2ℓ以上こまめに摂取することが大切です。

【おすすめの水分補給のタイミング】

1日あたりコップ1杯(150～200ml)を数回に分けて飲む。

起床時、毎食時、入浴前後、就寝時等水分補給しましょう。

【注意点】

水や麦茶が糖分、カフェインを含まないため最適です。

大量の汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

特定の疾患(心臓病や腎臓病)がある場合は過剰摂取には注意が必要です。

参考文献：厚生労働省「高齢者の水分補給について」

教養娯楽室一般開放(囲碁・将棋等)予定表

8月6日(木)	9:00～12:00	使用不可(×)
8月11日(火)		
8月13日(木)		
8月20日(木)		
8月25日(火)		
8月14日(金)	14:00～17:15	使用不可(×)
8月15日(土)		
8月28日(金)		
上記以外の日	終日	使用可(○)

〈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。

