

中央いきいきプラザだより

この暑さも少し先が見えてきました。
まだまだ暑い日は、クールスポットのいきいきプラザをご利用ください。



【X】



千葉県社協 HP



令和 8 年 8 月 25 日 発行



【募集します!!】

① 短期講座「シニアZUMBA(ズンバ)」

9/16 10/21 11/18 12/16 (水) 全4回 9:30~11:30 12名募集

② 「お手玉&ストレッチ」

9/29 (火) 9:30~11:30 先着26名

③ 「健康フェスティバル」

9/30 (水) 午前・午後 先着各40名

内容：骨密度・血管年齢・体組成・看護師の結果説明

④ 「かよってフレイル予防」 ※場所：きぼーる (中央いきいきプラザではありません)

10/23~11/27の金曜日 全6回 14:00~16:00 15名募集

内容：ストレッチや体操、脳トレ・レクリエーションを通じて、運動機能向上・

認知機能低下予防・口腔機能の向上を目指します。※詳細は市政だより9月号にて。

対象：市内に住民登録のある60歳以上の方

申込：①9/1(火)9:30~10(木)受付 応募多数の場合12日(土)抽選。

②③9/1(火)9:30~受付 先着順

④9/10(木)まで受付。応募多数の場合15日(火)抽選。

(直接・電話・FAXで)



【後期福祉講座】

① スマホとパソコン～基礎から応用～ 第1・3月 9:30～

② からだを整えるセルフケア

～脚を整える編～ 第2・4月 12:00～

③ からだメンテナンス

～腰痛・膝痛を改善しよう～ 第2・4水 14:30～

④ 健康麻雀～未経験者～ 第1・3金 12:00～

⑤ こころ・からだ元気アップ体操 第2・4金 9:30～

定員：①16名 ②30名 ③26名 ④20名 ⑤26名

対象：市内に住民登録のある60歳以上の方

申込：9/10(木)消印有効。

往復はがきまたは市社会福祉協議会(HP)。

※詳細は市政だより9月号にて。

【後期体操教室】

① ミニボディケアスクール 10~12月コース

①A 第1・3金曜日 14:30~15:30 18名募集

①B 第2・4土曜日 10:30~11:30 18名募集

② ちばしいいきき体操 10~3月コース

毎週月曜日 9:30~10:30 先着18名

③ 中央いきいき体操 10~3月コース

第2・4水曜日 10:30~11:30 先着26名

対象：市内に住民登録のある60歳以上の方

申込：①9/10(木)9:30~16(水)(直接・電話・FAXで)

応募多数の場合、18日(金)抽選。

②③9/17(木)9:30先着順(直接・電話・FAXで)

※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

千葉県中央いきいきプラザ

千葉県中央区松ヶ丘町257-1

電話 209-9000

FAX 209-9006

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

9月3日(木)		
9月10日(木)	9:00~12:00	
9月17日(木)		
9月11日(金)		使用不可 (X)
9月19日(土)	14:00~17:15	
9月25日(金)		
上記以外の日	終日	使用可 (O)

〈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

「^{ぜいじゃく}脆弱骨折について」

骨がもろくなる骨粗鬆症等を背景とし、立った状態からの転倒やくしゃみ等通常では折れないような力で生じる骨折です。

①脆弱骨折を起こしやすいからだの部位

・脊椎の骨折(背骨)・大腿骨近位部骨折(太もものつけ根)・手首の骨折・上腕骨近位部骨折(肩のつけ根)

②治療と予防

一度この骨折を起こすと次々と別の場所が骨折するリスクが高まります。

【治療】 保存療法、安静、装具、ギプス固定、鎮痛剤等 または 手術療法

【予防】 ★骨折を繰り返さないため、骨粗鬆症の管理が重要視されています。

骨密度測定で骨の状態を調べる。食事の内容を工夫する等していきましょう。

9/30の健康フェスティバルで、まずは骨密度をチェックしてみましょう！

