

中央いきいきプラザだより

ようやく秋の訪れです。

中央いきいきプラザでは、秋まつりを開催します。
皆様お誘いあわせのうえ、是非お出かけください。



【X】



千葉市社協 HP



令和 8 年 9 月 2 5 日 発行

地域多世代交流のお知らせ 「秋まつり」

～地域で学び・育ち・成長する～多世代交流フェスwith28周年

日時：10月25日(日) 10:00～12:30

内容：【ステージ】

- ・ひまわり幼稚園園児発表・琉球國祭り太鼓
- ・Spicy♡Candy (懐かしの歌謡アイドルユニット)

【無料体験】

- ・どこシル伝言板®体験・ミニ福祉機器展・姿勢カルテ測定・セニアカー試乗体験
- ・脳年齢測定・バッジづくり・VR認知症体験(10/13 9:30～13歳以上先着順)

【その他】

- ・当てくじ・ビンゴボードゲーム・ヨーヨー釣り
- ・模擬店(焼きそば・おにぎり・デザートなど) 等

大人から子供までだれでも参加できます！

無料体験コーナーがたくさんあります！

【募集します！！】

①短期講座「テニスをする人のためのトレーニング」

10/21 11/4 11/18 12/2 (水) 全4回 12:00～14:00 26名募集

②短期講座「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～」

10/23 10/30 11/13 11/27 (金) 全4回 12:00～14:00 20名募集

③短期講座「レクリエーションで脳トレ」 ※教材費300円

10/28 11/11 11/25 12/9 (水) 全4回 9:30～11:30 20名募集

④短期講座「てつまる先生の脳トレ体操」

11/2 11/30 12/7 12/21 (月) 全4回 14:30～16:30 25名募集

対象：市内に住民登録のある60歳以上の方

申込：10/1(木)9:30～10(土)直接、電話、FAXで。

受付 応募多数の場合12日(月)抽選。13時発表。

※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

10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	2	3
午前					X	X	X
午後①					X	X	○
午後②					16:00~○	X	○
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	11:00~○	○	○	X	○	X
午後①	○	○	○	○	X	X	○
午後②	○	○	○	X	16:00~○	X	○
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	11:00~○	X	X	X	X	○
午後①	○	○	X	○	X	X	○
午後②	○	X	○	○	16:00~○	X	○
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	○	11:00~○	○	○	X	X	X
午後①	○	○	○	X	X	X	秋祭り 前日準備の為 使用不可
午後②	○	○	○	X	16:00~○	X	
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	秋祭りの為 終日使用不可	X	X	X	X	○	○
午後①		X	X	○	X	○	○
午後②		X	○	X	X	○	○

【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

「秋の体調不良に注意。」

～季節の変わり目で気を付けること～

季節の変わり目に体調を崩す原因は「自律神経の乱れ」です。

高齢者は、基礎体力と免疫力が低下しているため体調を崩しやすく、毎日の生活でも注意が必要です。

- ・バランスの良い食事を1日3食よく噛んで食べる。
- ・ストレッチや肩を回すなどの適度な運動をする。
- ・高すぎない温度のお風呂にゆっくりと入浴する。
- ・早寝早起きでしっかり睡眠時間を取る。
- ・体温調節しやすい服を着る。

上記のことを日々意識して過ごしてください。

※高齢者の体調管理は家族とのコミュニケーションも重要です。毎日の健康管理を家族で行ってみるのもよいです。

何かあった時に誰かとすぐに気づける環境作りも高齢者を見守るうえでとても大切です。



教養娯楽室一般開放 (囲碁・将棋等) 予定表

10月 1日(木)		使用不可 (×)
10月 8日(木)	9:00～12:00	
10月15日(木)		
10月 9日(金)		使用不可 (×)
10月17日(土)	14:00～17:15	
10月23日(金)		
10月24日(土)	13:00～17:15	
10月25日(日)	終日	
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。

