

中央いきいきプラザだより

11月

【X】

千葉市社協HP



あっという間に日が暮れるのが早くなりました。
夕暮れや夜道の移動は、十分にご注意ください。

令和8年10月25日発行

【募集します!!】

①短期講座「歌って若返り」

11/27 12/11 12/25 1/8 (金) 全4回 9:30～11:30 20名募集

②講演会「松ヶ丘秋の歌声集会！」

11/8 (日) 13:30～15:00 先着60名募集

③講演会「スマホの基本と詐欺対策」

11/13 (金) 13:30～15:30 先着20名募集

④講演会「フットケアと足指体操」

11/16 (月) 13:30～15:30 先着30名募集

⑤講演会「ガムを使ったお口の体操プログラム」 ガムは支給されます

11/17 12/15 1/19 2/2 (火) 全4回 10～11時 ①②③先着各10名募集

※①は全日10時～ ②は11/17と2/2は11時～ ③は11/17と2/2は13時～

対象：①②④⑤市内に住民登録のある60歳以上の方 ③市内に住民登録のある方

申込：①11/1(日)9:30～10(火) ②募集中 ③④11/1(日)9:30～ ⑤11/1(日)～ 直接、電話、FAXで。

※①応募多数の場合12日(木)抽選。13時発表。

「Nintendo Switch Sports ゲーム運動会 シニアボウリングトーナメント2026」

祝

いきいきプラザ・センター代表チーム 準決勝出場!!

11/5 (木) 14:00～16:00

いきいきプラザ・センター代表チームが、第2回戦を見事に突破し、
優勝を目指し青森代表チームと対戦します!

皆様の応援が力となります。

一緒に応援しましょう!

※当日会場(中央いきいきプラザ2階集会室)に直接お越しください。
(動画や写真撮影があるので同意書に記入いただきます)

【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。

朝から体を動かして、
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

11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	4	5	6	7
午前	○	×	×	○	×	×	×
午後①	○	○	○	×	×	×	○
午後②	○	×	○	×	×	×	○
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後①	×	×	×	○	×	×	○
午後②	×	×	○	×	×	×	○
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後①	○	×	×	×	×	×	○
午後②	○	×	15:30~○	×	×	×	○
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	○	×	×	×	×	×	×
午後①	○	×	×	○	×	×	○
午後②	○	×	○	×	×	×	○
日付	29	30					
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

「冬の寒さにそなえて」

11月になり、気温と湿度の低下によりインフルエンザやノロウイルスなどの感染リスクが高まります。力を維持するために以下のことにご注意ください。

① 手洗いと咳エチケット

手洗いは石鹸と流水で30秒以上。また、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。

② 湿度と換気を意識する

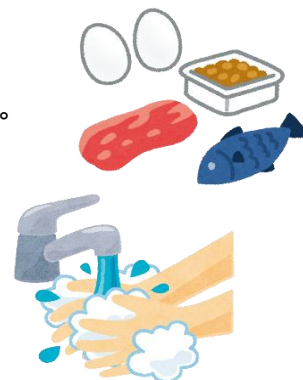
理想的な湿度は、50～60%です。加湿器や濡れタオルなどで乾燥を防ぎましょう。

また、定期的に窓を開けて換気を心がけましょう。

③ 栄養と水分補給

タンパク質：免疫細胞を作る「肉、魚、卵、大豆製品」などを毎食食べましょう。

水分：喉や気道の粘膜を乾燥させないためにも、意識してこまめに水分補給をしましょう。



出典：厚生労働省

教養娯楽室一般開放 (囲碁・将棋等) 予定表

11月12日(木)	9:00～12:00	使用不可 (×)
11月19日(木)		
11月21日(土)	14:00～17:15	
11月27日(金)		
11月10日(火)	11:30～17:15	
11月13日(金)		使用可(○)
11月5日(木)	終日	
上記以外の日	終日	

〈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。

