

健康相談室から ひとことアドバイス

高温・多湿になる季節に気をつけたいのが食中毒。なかでも細菌性のカンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌に注意。肉、魚、卵に付着して腸の中で増えて炎症を起こします。まれに手足の麻痺や呼吸困難を起こすこともあるため注意が必要です。食中毒防止三原則は、一つ目がつけない(包丁、まな板、食材、手を洗う)。二つ目がふやさない(早めに食べる、早めに冷蔵する)。三つ目がやっつける(火を通す)です。安心・安全な食事に気をつけて、本格的な暑さに備えましょう。

居場所事業はじめました!

Karaoke Entertainment
BIGECHO

ふらっと
de カラオケ

秋葉原のカラオケボックス「ビッグエコー」と協定を結び、高齢者の居場所事業をはじめました。週に2回60歳以上の区民のみなさん(高齢者活動センターの利用登録が必要)が気軽に集い、自由に交流する場です。カラオケを通じて健康づくりと仲間づくりしませんか? 指定の部屋で、同事業の利用者同士と一緒にカラオケを楽しみながら交流をする事業です。

開催日 火・木曜日(祝祭日は除く) 9時～14時
※年末年始等お休み、詳細はお問い合わせください。

会場 ビッグエコー秋葉原電気街口駅前店
(外神田1-18-19 BiTO AKIBA 7階)

対象 かがやきプラザ高齢者活動センター利用登録者(60歳以上の区民)

費用 1人1回1,000円
(9時～14時の間歌い放題・ドリンクバー付き)

利用の流れ:

- ①対象店舗7階受付にて高齢者活動センター利用証を提示 ※利用証は必須です
 - ②参加費1,000円(税込み)を支払う
 - ③案内されたお部屋にてみんなで楽しく歌う
- 受付後、時間内であれば出入りは自由! 持ち込みで食事をしてOKです。ふらっと集まって、カラオケで交流しながらフレイル予防をしましょう。

健康相談

運動器相談

6/17 火

①午後2時30分～
②午後3時～
③午後3時30分～

健康医療相談

6/20 金

①午前10時～
②午前10時30分～
③午前11時～
④午前11時30分～

申込: 5階 健康相談室にて 参加費: 無料

会場: 5階 健康相談室 担当: 九段坂病院医師



Chiyoda Eco System News

高齢者活動センター

CES ニュース



—冷蔵庫の中は 詰め込み過ぎない!—

冷蔵庫にものを詰め込みすぎると、冷気の循環はスムーズにならず、適温の維持が難しくなる場合があります。その場合、庫内の設定温度を強くする必要があります。電気代が上昇する可能性があります。消費可能な分だけの購入や庫内のものの整理などをして冷蔵庫を使用しましょう。



かがやきプラザ高齢者活動センター

案内図



所在地 〒102-0074 千代田区九段南1-6-10かがやきプラザ4階

URL <https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/>

アクセス 東京メトロ東西線・半蔵門線、都営新宿線
九段下駅4番出口から徒歩5分

「かがやきプラザ 高齢者活動センター」は千代田区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

第627号

6月号

令和7年(2025年)5月20日発行

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

午前9時～午後5時(第1日曜休館)



千代田区社会福祉協議会
Chiyoda Council of Social Welfare

かがやきプラザ
高齢者活動センター
月報



* 高齢者活動センターは、60歳以上の千代田区民の方が対象です。
* 本誌掲載事業へのご参加には利用登録が必要です。
* 申込が必要な事業へは、参加されるご本人がお申し込みいただきますようお願いいたします。

のぞみ

インタビュー お花の生育を支えるボランティア! 花がら摘み・お水やりにいらっしゃいませんか?

5階テラスでは、花がら摘み・水やりを実施中です。写真は4月の活動時の風景です。参加する皆様は「皆と摘めることが楽しみ」「ボランティアですが、自分も楽しい」「花の香りがよい匂い」「植物たちの成長を近くで感じられる」と楽しんで活動しています。お花たちを愛で、皆で会話をしたり、景色を眺めたり。自身のペースで過ごせる場所です。



毎週水曜日、
9:30開催、
入退場自由、予約不要。
ぜひご参加ください。



新規登録について

登録受付時間: 午前9時～11時30分 午後1時～4時

かがやきプラザ4階 高齢者活動センター窓口までお越しください。

利用登録に必要なもの

- 本人確認書類(住所・生年月日がわかる健康保険証など)
- お薬手帳(常用薬がある方)
- 緊急連絡先のメモ

8のつく日ご新規登録 ハッピーキャンペーン

* 利用登録した方は、特典があります!

* お友達紹介した方も特典があります!

6/8 日 18 水 28 土

入浴利用について

休館日を除く毎日: 午前11時～午後4時(最終受付: 午後3時30分)

理学療法士によるスポット体操

テーマ

3か月集中トレーニング 膝のリハビリ トレーニング③



③からの参加もOK!ご自宅でも運動記録をつけながら本気の筋力向上をめざします。

※強い膝痛がある方や受診中の方は、医師にご相談の上ご参加ください。

講師 岩崎 美智子さん(高齢者活動センター)

6/10 火 ①午後1時～1時50分
②午後2時30分～3時20分
※時間は①か②どちらか1つを選択

定員：各回20名(申込順) 申込：電話・窓口で

会場：4階 活動室1 参加費：無料

持ち物：蓋付きの飲み物

注意点：動きやすい服と運動靴でお越しください。

パソコンサロン

エクセル・ワードの基礎をボランティアさんと一緒に楽しく学びましょう。

6/7 土 25 水

午前10時30分～12時

定員：各回5名 申込：電話・窓口で

会場：4階 活動室2 参加費：無料

かがやきスマホサロン

6/14 土 ①午後1時～
②午後2時～

※時間はどちらか1つを選択(1人45分)

協力：IVUSA三崎町クラブ(区内大学生)の皆さん

定員：各回3名(申込順)

申込：電話・窓口で

参加費：無料

会場：4階 活動室1

持ち物：お手持ちのスマートフォン

おりがみ講習会

6月のテーマ

くす玉

6/19 木



①午前10時30分～11時10分

②午前11時20分～12時

定員：各回8名(申込順) 申込：電話・窓口で

会場：4階 活動室2 参加費：100円(材料費)

おしゃべりハンドケア

手の平と心で「げんきにな～れ」
「しあわせにな～れ」と
魔法をかけるように願いながら
ハンドケアを行っています。



6/25 水 *1人15分

①午後1時30分～ ②午後1時50分～

③午後2時10分～ ④午後2時30分～

定員：各回3名まで

申込：前日の午前9時～ 電話・窓口で

会場：4階 活動室2

協力：桜ハンド

※一緒に活動をしていただけるメンバーを募集しています!

おすすめのイベント

かがやきシネマへようこそ!

皆様の作品投票アンケートを基に歴代の名画を
上映します。お楽しみに!

「シャレード」(113分)

6/2 月 午前10時～
午後2時～

「雨に唄えば」(103分)

6/16 月 午前10時～
午後2時～

4 水 午前10時～

18 水 午前10時～

定員：20名 会場：4階 和室※ご予約は不要です。※入退室可



同好会

会員募集

毎日を明るく過ごしたいあなた、
フラ始めてみませんか?

講師 鈴木裕美子先生

●レイ・ハッパハッパ・オ・ヒロ・ブアリリア

第1・3金曜日 午前10時～12時

募集：10名 会費：1回1,000円 申込：電話・窓口で

●フラ・ブアエフ

第1・3月曜日 午後1時～3時

募集：10名 会費：1回1,000円 申込：電話・窓口で



開放事業のご案内

回数制限を超えている方は、キャンセル待ちにてお申込みが可能です。
空き状況より開催日前日までに、参加可能な方にご連絡をします。

ビリヤードご新規 day ご新規・初心者優先

6/6 金 27 金 午前10時～
12時

定員：各回6名(申込順)

参加費：無料

開放日：毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室3

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day ご新規・初心者優先

6/7 土 午前9時～10時30分
※ご参加は1人4回まで

定員：4名(申込順)

参加費：無料

開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室1

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

6/12 木 26 木 午後1時～3時

※交流dayのご参加は1人5回まで

定員：各回12名(申込順)

参加費：無料

開放日：第2・4木曜日以外の毎日(休館日を除く)

※交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。



ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

6/7 土 21 土

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

①午前 9時～ 9時50分 ②午前10時～10時50分
③午前11時～11時50分

定員：各回1名(申込順)

参加費：無料

開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室1

カラオケ開放

6/7 土 8 日 15 日
21 土 22 日 29 日



午前9時～午後4時45分

参加費：無料

会場：4階 活動室3

※出入り自由、申込不要

多世代交流事業のご案内

ちよだで多世代交流
Ciao! ちゃお!

わくわく電車タイム with 法政大学市ヶ谷鉄道研究会

6/14 土

①午前10時～12時(予定)

②午後1時～3時(予定)

※内容は同じです。

※開催時間は変更になる可能性があります。

定員：各40名(申込順)

申込：電話・窓口で

会場：1階 ひだまりホール

協力：法政大学

市ヶ谷鉄道研究会

ひだまりサロン「カレースパイス調査大作戦!」

6/28 土

午前10時～11時30分

定員：25名(申込順)

申込：電話・窓口で

会場：1階 ひだまりホール

協力：東京一ツ橋

ロータリークラブ

ボッチャひろば

6/29 日

午後1時30分～3時

定員：30名(申込順)

申込：電話・窓口で

会場：1階 ひだまりホール