かがやきプラザ 高齢者活動センター 月報









発行:令和4年 (2022年) 1月20日 第587号 **月号**

今後の社会情勢により開館日等が変更になる場合があります

- *高齢者活動センターは、60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。
- *本誌掲載事業へのご参加には利用登録が必要です。(本頁最下段をご覧ください)
- *申込が必要な事業へは、参加される方ご本人がお申込頂きますようお願いします。

お問合せ・お申込み先 (午前9時~午後5時 ※第1日曜休館

තු 3265-1161

FAX 3265-1162

kagayaki@chiyoda-cosw.jp



ひだまり節分大会

おめでたい太神楽で季節を感じながら、交流しませんか? 笑顔で、鬼もコロナもふきとばしましょう!

無料



2月2日(水)

午後 1 時 30 分~2 時 45 分 (開場 1 時 15 分) かがやきプラザ 1 階 ひだまりホール (九段南 1-6-10)

> 〔対象〕60歳以上の千代田区民の方 (活動センター利用登録が必要です)

〔定員〕30名(申込順)

〔申込方法〕1月20日(木)午前9時から下記宛電話・FAX・Eメール・窓口で受付。

★申込先★

(電話) 3 2 6 5 - 1 1 6 1 (FAX) 3 2 6 5 - 1 1 6 2 (E メール) kagayaki@chiyoda-cosw.jp

- * 高齢者活動センター ご利用の注意*
- ●利用証について
- ・利用登録の更新時期は未定です。お手持ちの利用証で、引き続きご利用いただけます。
- ・新規利用登録は事前にお電話で予約をお願いします。(予約可能時間: (午前)9時~10時30分 (午後)1時~3時30分) <登録時の持ち物>本人確認書類(健康保険証 など)、おくすり手帳(常用薬がある方)
- ●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) ※新型コロナウイルス感染予防のため、人数制限をしています(脱衣所・浴室:計6名)

今後の社会情勢により事業の中止や休館等になる可能性があります。 ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

理学療法士による運動講座

スポット体操

2月のテーマ

これならできる「脂肪燃焼」

□ 時:2月8日 (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

会場: 4階 活動室1

定 員: ①②各回15名(申込順)

持ち物: 動きやすい服と靴・マスク着用・蓋付きの飲料

申込み: 電話・FAX・窓口で 参加費: 無料

【講師】岩﨑 美智子(高齢者活動センター理学療法士)

インボディ測定会

体組成計(インボディ)の測定会です。筋肉や脂肪の量がわかります。※食事・入浴・運動は予約時間の2時間前までにお済ませください。ペースメーカーご使用の方は、参加いただけません。

□時:2月10日・24日(木)

午後1時~3時40分(ひとり15分間)

会場: 5階 活動室 5

定員:各日8名(申込順)

参加費:無料

申込み:電話・FAX・窓口で ※初参加優先

【アドバイス】岩崎 美智子(高齢者活動センター理学療法士)

中西先生の一栄養サロン

ミ二栄養講座でおなじみの先生と、 食生活のお悩みを気楽にお話ししませんか?

日 時: 2月16日(水)

午前 10 時 30 分~11 時 30 分

会 場:4階 和室

定 員:6名(申込順)

参加費:無料

申込み:電話・FAX・窓口で

アドバイス:中西靖子 さん

(管理栄養士/活動センター栄養相談担当)

パツコンサロシ

基本的な操作から、掘り下げた内容まで、 疑問点を一緒に解決していきましょう♪

日時:2月 5日 (土) 16日 (水)

午前 10 時 30 分~正午

※原則1回参加です(詳細はお問合せください)

会 場: 4階 活動室2

定 員:各日5名(申込順)

参加費:無料

申込み:電話・FAX・窓口で





懐かしい「盆踊り」で身体を動かそう!

日 時:2月25日(金)

持ち物: 蓋付きの飲み物・汗拭きタオル

会 場:1階 ひだまりホール(予定)

定 員:15名(申込順)

参加費: 無料

申込み: 電話・FAX・窓口で



スマホ 講座が始まります

(第1回) 2月18日(金) 予定

申込方法などの詳細については、

お問合せください。





ビリヤード [娯楽室3] 69

開室日:月・水・金曜日の午前・午後

〔午前の部〕10時15分~11時45分(90分) 〔午後の部〕13時15分~14時45分(90分)

定員: 各部6名

道具:キュー持参(無い方のみ貸出)

申込:1月22日(土)9時から、2月分全日程の 受付開始(右図参照)。電話・窓口でお申込ください。

注意点:

初心者優先日程があります。 詳細はお問合せください。

- ①2月分は12日間です。
- ②全日程、前日までに要申込 (当日申込できません)
- ③申込できるのはお一人4回分(4日分)までです。
- ④各日程とも、前日時点で満席でなければ、 申込回数が上限に達した方でも申込できます。

<2月スケジュール> 白い枠が開室日です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			午前		午前	
			午後		午後	
6	7	8	9	10	11	12
	午前		午前		午前	
	午後		午後		午後	
13	14	15	16	17	18	19
	午前		午前		午前	
	午後		午後		午後	
20	21	22	23	24	25	26
	午前		午前		午前	
	午後		午後		午後	
27	28	同じ日の午前と午後を両方				
	午前▲	7 申し込むことはできません。				
	午後	102020802800				

おりがみ講習会

2月のテーマ

「八一トのたから箱」

□ 時:2月17日(木)

午前 10 時 30 分~11 時 30 分

会 場:4階 研修室3

定 員:7名(申込順)

参加費:100円(材料費)

申込み: 電話・FAX・窓口で

カラオケ開放を再開しました

2月の開放日

(土曜日) 12日

(日曜日) 13・20・27 日

いずれも 午前 10 時 ~ 午後 3 時

会場:4階活動室3 **定員**:6名

参加方法:当日直接会場へお越しください。

※歌唱時もマスク着用をお願いします。

※譲り合ってご利用ください。

麻雀開放を再開しました〔娯楽室 2〕

開室日:月・木・土曜日の午前・午後

〔午前の部〕10時00分~12時30分(150分)

〔午後の部〕13時00分~15時30分(150分)

定員: 各部 16 名(午前・午後とも 4 卓ずつ)

申込こで参加には、事前予約が必要です。

①各開放日の前日に、翌日分の予約を受付ます。

②受付日の9時から、電話・窓口で受付ます。



③お申込の際は、代表者が 4名分のお名前を

添えてお申込ください。

注意点:一度に申し込めるのは、翌日分のみです。

毎週火曜 9時~16時

会場:5階 娯楽室1

定員:1枠(60分)につき2名まで(一日7枠)

※1名から申込できます。

申込: 利用当日分を当日9時から電話・窓口で受付

持ち物: ラケット(貸出はありません)

ゴルフ毎週月・水・金曜 9時~16時

会場:5階 娯楽室1

定員:1枠(60分)につき1名(一日7枠)

申込: 利用当日分を、当日9時から、

電話・窓口で受付します。

持ち物: クラブ(貸出はありません)







健康相談室から

温活のススメ

真冬のいま、冷えにご用心!

加齢とともに、身体は冷えやすくなります。 要因は、熱を保持する機能がある筋肉が衰え ること、筋肉量自体が減ることなどと考えら れます。普段から寒さが苦手な方、逆に冷え をあまり感じることがない方も、一年で最も 気温が下がるこれからの時期は、特に注意が 必要です。

身体が冷えることの影響

体温が下がると、血流が悪くなり、代謝が 鈍くなるといわれています。それにより内臓 の働きが悪くなり、余分な水分や老廃物が 溜まったり、糖分や脂肪が消費されにくく なったりするほか、免疫力低下の可能性も 指摘されています。

暮らしの中で「温活」しよう



- ★運動
- *一日の中で20~30分程度、歩きましょう。 その際は、腕を大きく振り、やや早歩きで!
- *スクワット・左右の腿上げ・つま先立ち等を無理のない回数、行うのもよいでしょう。

★食事

無・卵・大豆製品で、たんぱく質を摂りま しょう。葱・生姜を入れた汁物もよいです。

健康相談

健康医療相談

日 時:2月4日・18日(金)

午前 10 時 ~ 正午

運動器相談

日 時:2月15日(火)

午後2時30分~4時

会場:5階健康相談室

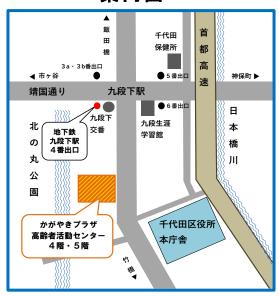
参加費:無料

申込み:5階健康相談室にて受付

【担当】九段坂病院医師

nin V

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/
交通案内 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

高齢者活動センター

ちよだ エコ システム CES(Chiyoda Eco System)ニュース



季節は大寒。一年で最も寒さが厳しいこの時期、家庭の電力消費も上がりがちです。調理器具や暖房の

保温機能は便利ですが、保温時間が長くなると使用電力も増えます。炊飯器に残ったご飯は、一食ずつに小分けして冷凍し、食べる際に電子レンジで温めると、長時間保温より節電できます。またトイレの冷たい便座は、暖房便座を通電し続けるより、便座シートを貼って暖房を切ると節電になって冷気も遮断できます。さらにお勧めしたいのが「ウォームシェア」です。個々人で暖房を使うのではなく、皆が集まって暖房を共有することで、エネルギーを節約するという考え方です。家族と同居されている方は、各室で照明や暖房器具、テレビなどを使うより、居間で家電を共有すると節電できます。また、活動センターに出かけて、活動室やお風呂をご利用いただけば、より効果的です。家族や友人との団らんの時間は、暖かい

空気だけでなく、心の温もりも共有できる「ウォームシェア」になりますね♪