

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

かがやきプラザ  
高齢者活動センター  
月報



# のぞみ

\*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。

## 健康相談室から ひとことアドバイス

### 気持ち良い お腹と運動

気持ち良く毎日過ごすには、お腹の調子が大切。朝食を食べて食事量を確保すること、十分な水分、発酵食品を適度にとる。十分な水溶性食物繊維と適度な不溶性食物繊維をとる。何といても良く歩き、身体を動かしお腹を空かせること。寒さが遠のいて明るくなっていく時季にぴったりです。

## 5階テラス 花だん ボランティア募集中

お花のお手入れに参加しませんか?

活動日時：毎週水曜日 午前11時～12時

活動内容：水やり、花がら摘みなど

花がら摘みは  
いつでも活動可能です!

(※活動センター開館時)

ハサミ等の道具をお貸しします。

4階窓口までお声がけください。



## 健康相談

健康医療相談

3/15 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～

運動器相談

3/19 火

- ①午後2時30分～
- ②午後3時～
- ③午後3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

## 高齢者活動センター文集 「きらきら」を 発行しました!

1冊100円

バックナンバーも発売中!



Chiyoda Eco System News

高齢者活動センター

## CES ニュース

### —プラスチックごみを減らす—

私たちの生活に身近なプラスチックですが、プラスチックごみは地球環境に大きな影響を与えています。外出する際にマイボトル・マイバッグ・マイ箸などを持ち歩くことでプラスチックごみを減らすことが出来ます。

## 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

ホームページ <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。

## 楽しみながら健康づくり! 活動センターライフ

麻雀教室を通して知り合いました。今では4人で日にちを決めて定期的に高齢者活動センターに集まり、毎月1・2回麻雀を楽しんでいます。麻雀は、頭と指先の体操にもなります。最近は麻雀ご新規dayのボランティアとして、麻雀を通じた新しい仲間づくりのサポートもしています!

## 麻雀仲間4人と 楽しく健康に!



櫻井さん

磯村さん

安永さん

浅川さん

お話をしながら  
楽しく麻雀を  
しています



ロン!

### 新規登録について

休館日を除く毎日: 午前9時～午後4時30分

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!

3/8 金 18月 28木

### 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 **腹筋を鍛える 上級編**

腹筋を鍛えるシリーズ最終章。初級編・中級編を復習しながら腹筋トレーニング上級編(床マット運動)にチャレンジ!  
※腰部疾患で通院中の方は、ご参加前にご相談ください

講師 **岩崎 美智子**(高齢者活動センター理学療法士)

**3/12 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: マット使用のため各回18名(申込順)  
申込: 電話・FAX・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

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!

**3/2 土 13 水 27 水** 午前10時30分~12時30分

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

かがやきビリヤード講習会 \*講座の構成上、10分以上遅れてのご参加はできません。

初心者コース  
**3/9 土 3/16 土**  
①午前10時~11時30分 ②午前10時~11時30分  
③午後12時30分~2時

中・上級コース  
**3/16 土**  
④午後2時30分~4時  
講師: 宮ノ前博文プロ  
(日本プロポケットビリヤード連盟)  
定員: ①②③各回6名 ④8名  
申込: 電話・窓口で  
会場: 5階 娛樂室3  
\*お申込みはいずれか1つ

かがやきスマホサロン

**3/9 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 三崎町クラブの皆さん  
定員: 各回3名(申込順)  
申込: 2/26(月) 午前9時~ 電話・FAX・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

**3/15 金** ①午後1時~  
②午後1時45分~  
③午後2時30分~  
\*時間はいずれか1つを選択(1人30分)  
協力: 株式会社パソナグループ  
定員: 各回3名(申込順)  
申込: 2/26(月) 午前9時~ 電話・FAX・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

暁星小学校presents 春のspecial企画

どんな企画かは、来てのお楽しみ!  
**3/5 火 6 水 7 木** 午前10時30分~11時30分 \*申込不要  
会場: 1階 ひだまりホール 参加費: 無料

おりがみ講習会

テーマ **みみずく 3/21 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・FAX・窓口で  
会場: 4階 活動室2 参加費: 100円(材料費)

ハンドマッサージ

ハンドマッサージで、ココロもカラダもリラックス! \*1人15分

**3/18 月** 定員: 各回3名まで  
申込: 当日の午前9時~電話・窓口で  
協力: 心ハンド

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~

栄養相談

栄養のこと、毎日の食事のこと、気になることを気楽な気持ちでお話しませんか。

講師 **中西 靖子さん**(管理栄養士)  
**3/11 月 27 水** 午前10時~11時30分  
\*ご予約は不要です。お気軽にご相談ください。

多世代交流事業のご案内



福祉体験カフェ ひだまり

**3/9 土** 午後1時~3時  
定員: 30名(申込順)  
申込: 電話・FAX・Eメール・窓口で  
参加費: 無料  
会場: 1階 ひだまりホール

ひだまりサロン「ユニバーサル野球を楽しもう!」

**3/30 土** 午前10時~12時  
定員: 30名(申込順)  
申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料  
会場: 1階 ひだまりホール

チャオの哲学カフェ

**3/24 日** 午後1時30分~3時30分  
定員: 15名(申込順)  
申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 100円  
会場: 4階 活動室1

かがやきポッチャひろば

**3/30 土** 午後1時30分~3時  
定員: 30名(申込順)  
申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料  
会場: 1階 ひだまりホール

かがやき杯ビリヤード大会

お楽しみゲーム大会 ~初級コース~  
**3/22 金** 午前10時~午後3時(9時30分集合)

ナインボール選手権 ~中・上級コース~  
**3/23 土** 午前10時~午後3時(9時30分集合)  
定員: 各回12名(申込順)  
申込: 電話・窓口で  
参加費: 無料  
会場: 5階 娛樂室3  
\*休憩時間を含みます  
\*お申し込みはいずれかひとつ

開放事業のご案内

ビリヤードご新規 day **ご新規・初心者優先**  
**3/1 金 29 金** 午前10時~12時  
定員: 各回6名(申込順) 申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料 会場: 5階 娛樂室3  
開放日: 毎日(休館日除く) \*ご新規dayのご参加は1人5回まで

ゴルフご新規 day **ご新規・初心者優先**  
**3/2 土 16 土**  
①午前9時~10時 ②午前10時~11時 ③午前11時~12時  
定員: 各回1名(申込順) 申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料 会場: 5階 娛樂室1  
開放日: 木曜日以外の毎日(休館日除く)

卓球ご新規 day  
**3/2 土**  
①初心者コース 午前9時~10時30分  
②フォローアップコース 午前10時30分~12時  
\*どちらか1つを選択。①②それぞれご参加は1人4回まで  
定員: 各回4名(申込順) 申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料 会場: 5階 娛樂室1  
開放日: 木曜日以外の毎日(休館日除く)

カラオケ開放  
**3/9 土 10 日 17 日 23 土**  
**24 日 30 土 31 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

麻雀ご新規 day **ご新規・初心者優先**  
**3/14 木 28 木** 午後1時~3時  
定員: 各回12名(申込順) 申込: 電話・FAX・窓口で  
参加費: 無料 会場: 5階 娛樂室2  
開放日: 木曜日以外の毎日(休館日除く)