

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)



のぞみ

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。

健康相談室から ひとことアドバイス

桜の季節を楽しむために



花の便りが聞かれるこの季節は寒暖差が大きく、自律神経が乱れ体調を崩しやすい時期です。運動、睡眠、バランスの良い食事に気を付けて、深呼吸をする事、笑う事を心がけ自律神経を整え、心華やぐ季節を楽しみましょう。

健康相談

運動器相談

4/16 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

4/19 金

- ①午前 9時30分～
- ②午前10時～
- ③午前10時30分～
- ④午前11時～

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



—いろいろな環境マーク—

わたしたちの身近な商品のパッケージには、エコに関する様々なマークがついていることがあります。リサイクルに関するマークや、環境に配慮した素材でつくられたことを表すマーク等、よくみるとたくさんのマークを発見できます。マークを意識しながら環境にやさしい商品を選んでみましょう。



利用証の更新をお願いします

日時：開館日は毎日 *お申込は不要
午前9時～午後4時30分
*ただし正午～1時は除く

会場：5階 健康相談室

持ち物：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)、
お手持ちの利用証
※緊急連絡先のメモ(住所と電話番号)があると手続きがスムーズです。



混雑の場合は、
お待たせすることが
あります。

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

同好会 「万華の会」に潜入!

同好会「万華の会」では、毎週火曜日にヨガを行っています。ヨガには、代謝を上げて血行を良くする効果があります。体調や身体の状態に合わせて、無理なく自分のペースで体を動かします。時には皆でお話をしながら、和やかな雰囲気の中でたのしく健康づくりをしています!



万華の会の皆さん

腹式呼吸で
リラックス



見学はご自由に!
会員大募集中!

お問い合わせは
高齢者活動センターまで

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!

4/8月 18木 28日

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 **これで安心!**
~転倒予防とその対策~



今回の講座では、転倒を予防するのに有効な運動を分かりやすくご紹介します。

講師 出口 直樹 さん(東京都健康長寿医療センター)

4/9 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・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!



4/6 土 10 水 24 水 午前10時30分~12時
*申込は2回まで

定員:各回5名 申込:電話・FAX・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

4/13 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:3/25(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

おりがみ講習会

4月のテーマ **つばめ**



4/18 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)

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)

4/8 月 24 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。



令和6年度前期かがやき大学開講します!

講座内容を記したパンフレットがあります。ご覧いただき、希望講座を決定の上、お申し込みください。

締切 **4/2 火**
午後5時まで

申込方法:郵送・Eメール・窓口で(定員を超過した講座については抽選)

郵送の場合:受講申込書を高齢者活動センターまでお送りください。

Eメールの場合:「1.お名前」「2.ご年齢」「3.ご住所」「4.電話番号」「5.ご希望の講座」を必ず明記の上、kagayaki@chiyoda-cosw.jpまでお送りください。

窓口の場合:受講申込書を高齢者活動センター窓口までお持ちください。

定員を超過した講座については、抽選を行い、4月中旬までに申込者全員に結果を郵送いたします。(先着順ではありません。)

対象:千代田区在住の60歳以上の方

追加申込

*定員に満たない講座のみ

4/3 水 午前9時~

申込方法:電話・窓口で

電話の場合:高齢者活動センターまで受講希望講座をお知らせください。空き状況を確認します。

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**

4/5 金 26 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**

4/6 土 20 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

4/6 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

4/6 土 14 日 20 土 21 日 28 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



eスポーツ交流会

4/6 土 午前10時30分~11時30分

定員:10名(申込順)
参加費:無料
申込:電話・FAX・窓口で
会場:4階 和室



こいのぼり工作サロン

4/27 土 午前10時~12時

定員:30名(申込順)
参加費:無料
申込:電話・FAX・窓口で
会場:1階 ひだまりホール

