

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)

健康相談

健康医療相談

5/17 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

5/21 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

令和6年度 職員紹介

新任・転入職員
の紹介



永松

川嶋

大庭

よろしく
お願いします!

宇治野(和)

高森

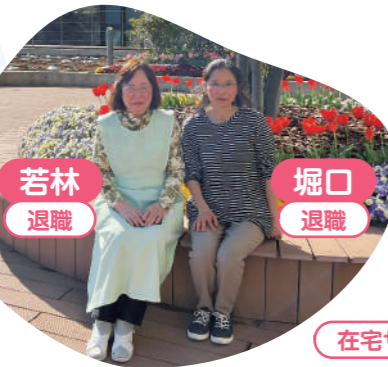
廣木

お世話になりました♪



武藤

地域サポート課へ異動



若林

退職

堀口

退職



川野

在宅サポート係へ異動

松田

成年後見係へ異動

五十嵐

成年後見係へ異動

清水

地域サポート係へ異動

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
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。



楽しみながら健康づくり!
活動センターライフ

同好会
「碁楽会」に潜入!

同好会「碁楽会」では、毎週火曜日に囲碁を行っています。「囲碁を楽しむことで心に健康を、そして人のつながりを」をモットーに、会員同士で勝負をして、時には教え合いながら囲碁を楽しんでいます!



脳の
ストレッチ



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

代表の
山崎さん

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!

5/8 水 18 土 28 火

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)

「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。

5/4 土・祝
しょうぶ湯

理学療法士によるスポット体操

テーマ **予防と対策で克服する
ロコモティブシンドローム**

元気に活動するための実践的なガイドをご紹介します。

講師 出口 直樹さん(東京都健康長寿医療センター)

5/14 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♪

5/8 水 **11** 土 **22** 水
午前10時30分～12時

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

5/11 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・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

5月のテーマ **かえる**

5/16 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)

おしゃべりハンドケア

今年2月の傾聴・ハンドケア講座を経て結成しました。
初心者グループですが、
心を込めて対応させていただきます。

5/22 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：当日の午前9時～ 電話・窓口で
協力：桜ハンド

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)

5/8 水 **22** 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。

5/17 金 ①午後1時～
②午後1時45分～
③午後2時30分～

*時間はどちらか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：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

同好会 **会員募集**

楽しく朗読

活字と仲良く夢の世界へ!

同好会 朗読すいれん

第2・4金曜日
午後1時～午後3時

募集：数名
申込：電話・窓口で
参加費：500円
持ち物：筆記用具



多世代交流事業のご案内 **Ciao!**

おんがくとあそぼう～ミュージック・クロック～

6/1 土

午前11時～12時
定員：30名(申込順)
参加費：無料
申込：5/7(火) 9時～ 電話・FAX・窓口で
会場：1階 ひだまりホール
協力：東京文化会館



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**

5/10 金 **24** 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 娯楽室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

卓球ご新規 day

5/4 土・祝

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 娯楽室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

ゴルフご新規 day **ご新規・初心者優先**

5/4 土・祝 **18** 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 娯楽室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

カラオケ開放

5/4 土・祝 **12** 日 **18** 土

19 日 **26** 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**

5/9 木 **23** 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 娯楽室2
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)
※ご新規dayのご参加は1人5回まで