

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

春の旬の食べ物の力

新年度は出会いや別れなど環境の変化のストレスを受けることが多くなります。中医学では春は「肝」に負担がかかり、「怒り」が溜まりやすい季節と考えられています。そこでおすすめなのは、春の旬の食べ物～春菊、たけのこ、いちご、セロリ、菜の花、ごぼう、アスパラガス、小松菜などを積極的に食べること。春の食べ物には肝の働きを改善させ、気血を巡らせる力があります。良い春になりますように!

鍼灸師/理学療法士 岩崎美智子

令和7年度の利用更新について

4月中は予約制となります。

※詳しくは館内表示でお知らせします。



更新開始日: 4月7日(日)～

受付時間: 午前9時～11時30分、午後1時～4時

会場: かがやきプラザ5階健康相談室

予約開始日: 3月25日(火)

持ち物: 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(常備薬がある方)、
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。

健康相談

運動器相談

4/15 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

4/18 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



—環境に優しくあった固形石けん—

石鹸は天然油脂から作られるため、合成界面活性剤が入っているリキッドソープより身体にも環境にも優しいです。お肌は洗いすぎてもよくなく、たっぷりの泡は汚水の濃度もあがります。比べて石鹸はたっぷり泡立てなくても汚れは落ち、お肌にも環境にも良いです。完全に固形石けんに切り替えなくても、使うリキッドソープの量を控えることから始めるといいでしょう。



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

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

「色えんぴつ画の世界」は昨年11月に行ったかがやき大学に参加された方の中から有志を募り、同年末に発足した新規同好会です。同好会員は絵が好きな方はもちろん、絵描きが苦手な方、久しぶりに絵を描いた方などそれぞれです。皆様の大切な思い出や宝物などを、色えんぴつ画に残してみませんか。体験からでも構いません。色えんぴつ画の世界で待っています。

私たちと一緒に色えんぴつ画をはじめてみませんか



色えんぴつ画の世界

3/27 木

4/24 木

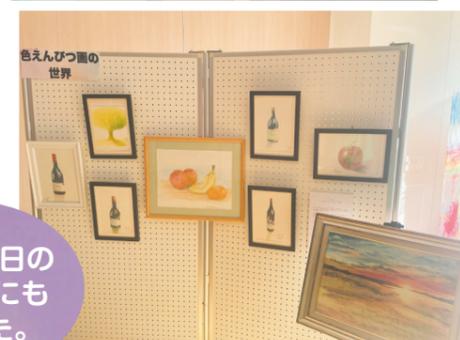
午後2時～4時
※5月より毎月第2木曜日活動予定

参加費: 2,500円/月

体験受付中! 画材の貸し出しもあります。



2月15日～20日の
同好会作品展にも
展示しました。



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 火 18 金 28 月

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か月集中講座 膝のリハビリトレーニング ①基礎(椅子編)

膝の痛みの原因とその対策法を学び、膝を支える筋力を3か月かけてじっくり鍛えていきます。
※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理学療法士)

4/8 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

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♪

4/5 土 23 水

午前10時30分～12時

定員:各回5名(申込順) 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

4/12 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: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

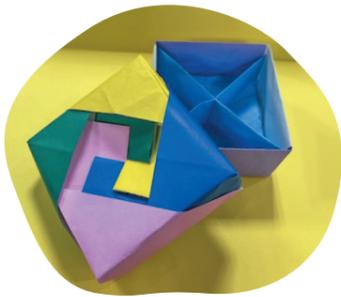
4月のテーマ

四角箱

4/17 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。

4/23 水

*1人15分程

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!

毎週月曜日 ①午前10時～②午後2時～ 毎週水曜日 ①午前10時～

「巴里のアメリカ人」4/7 月 9 水

「誰が為に鐘が鳴る」4/21 月 23 水

定員:20名 会場:4階 和室
※②のお時間はおしゃべりしながら楽しめます。※ご予約は不要です



同好会 会員募集

歌唱力を上げて楽しく歌う

同好会 はまゆう

毎週水曜日 午後1時～4時30分

※偶数月第4水曜日はボイストレーニング

募集:若干名

申込:電話・窓口で

参加費:奇数月1,000円 偶数月2,000円

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 新規・初心者優先

4/4 金 25 金

午前10時～12時

定員:各回6名(申込順) 申込:電話・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

卓球ご新規 day 新規・初心者優先

4/5 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) 申込:電話・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)

麻雀交流 day 新規・初心者優先

4/10 木 24 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) 申込:電話・窓口で
参加費:無料 会場:5階 娛樂室2
開放日:第2・4木曜日以外の毎日(休館日除く)
※交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
ちやあ! Ciao!

e スポーツクラブ

4/5 土

今月は
開催時間を延長!

午前10時30分～12時

会場:4階和室
定員:10名(申込順)
申込:電話・窓口で



ひだまりサロン「ciao でイースターを楽しもう」

4/19 土

午前10時～12時(予定)

会場:1階 ひだまりホール
定員:20名(申込順)
申込:電話・窓口で
協力:認定NPO法人ハンズオン東京



ゴルフご新規 day 新規・初心者優先

4/5 土 19 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) 申込:電話・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

4/5 土 13 日 19 土

20 日 27 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

