

健康相談

運動器
相談

5/20 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

5/23 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

令和7年度 職員紹介

新任・転入職員
の紹介よろしく
お願いします!

お世話になりました!

小島

大石

山内
退職高森
アキバ分室へ異動

おすすめのイベント 令和7年度 井出洋介の猫でもわかる! ウエルネスマージャン 初心者入門教室

井出先生のウエルネスマージャン
ミニ講座/オリエンテーション

5/22 木

午前10時～11時30分
(受付9時30分開始)

会場：かがやきプラザ1階ひだまりホール

講師：井出 洋介さん

(健康マージャン・ファウンダー)

※初心者教室(全11回)に参加を希望される方は、
まずは上記のオリエンテーションにご参加下さい。

ウエルネスマージャン初心者教室(全11回)

6～8月 毎週1回 ※店舗により、開催曜日・時間が異なります

会場：区内3店舗

・雀友倶楽部(神田佐久間町2-14-7 3階)【火曜(13時40分～16時10分)】

・錦江荘(有楽町1-2-10 3階4階)【木曜(10時～12時30分)】

・ガラパゴス神保町店(神田神保町3-2-1 3階)【水曜(9時45分～12時)】

※錦江荘の最小遂行人数は8名です。8名に満たない場合は、火曜・水曜
の教室に割り振ります。

定員：50名(申込順)

受講料：1,500円/回 ※初回のみ講義資料代(1,500円)別途必要

対象：区内在住の60歳以上でマージャン初心者の方(学び直し可)

申込：電話・窓口・メール 申込締切：5月16日(金)

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。

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
お願いします。楽しみながら健康づくり!
活動センターライフひだまりサロンとは、年代を超えた出会い!
ご近所さんとのめぐりあい!ができる交流の
場です。月に一度ひだまりホールで開催しま
す。写真は3月に企画運営サポーターが企画
を行った「レッツ!カーレット!」の様子で
す。5月は大人気企画「おえかきフィッシン
グ」を行います。子どもたちと一緒に絵描
きと魚釣りを楽しみましょう。
ご参加お待ちしております。

おえかきフィッシング

5/24 土

午前10時～11時30分

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

企画：企画運営サポーター

多世代交流Ciao!
ひだまりサロン開場前に
最後の確認僕も去年
メンバーに入りました。
皆さんのご参加
お待ちしております。企画運営
サポーターの
新しいメンバーも
募集中です!

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!

5/8 木 18 日 28 水

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)

5/3 土 ※今年は少し早めに実施します。

しょうぶ湯

理学療法士によるスポット体操

テーマ 3か月集中トレーニング

膝のリハビリトレーニング②中級(マット編)
②の中級編からの参加もOK!ご自宅でも運動記録をつけながら本気の筋力向上をめざします。
※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)

5/13 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

エクセル・ワードの基礎をボランティアさんと一緒に楽しく学びましょう

5/10 土 28 水

午前10時30分～12時

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

かがやきスマホサロン

5/20 火 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・窓口で

参加費：無料

会場：4階 活動室2

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

星の箸袋

5/15 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。

5/28 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：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!

5/31 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・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

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
ちやお! Ciao!

ひだまりサロン「おえかきフィッシング」

紙の魚を作って釣りをしよう!

5/24 土 午前10時～11時30分

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

企画：企画運営サポーター



同好会

会員募集

ボイストレーニングと合唱

同好会 歌声サロン 明星の会

5/20 火 午後1時30分～3時30分
※毎月第3水曜日活動予定

募集：若干名

申込：電話・窓口で

参加費：100円(入会後は500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 ご新規・初心者優先

5/2 金 23 金 午前10時～12時

定員：各回6名(申込順)

参加費：無料

開放日：毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室3

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day ご新規・初心者優先

5/3 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)

参加費：無料

開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室1

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

5/8 木 22 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)

参加費：無料

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。

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室2

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!

「風と共に去りぬ」(212分)

※長編作品のため、食事等を済ませてからお越しください。

5/12 月 26 月

午前10時～

「若草物語」(122分)

5/14 水 28 水

午前10時～

定員：20名 会場：4階 和室

※ご予約は不要です。 ※入退室可



ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

5/3 土 17 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)

参加費：無料

開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

申込：電話・窓口で

会場：5階 娯楽室1

カラオケ開放

5/ 3 土 11 日 17 土

18 日 25 日 31 土

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

