

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)



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 ひとつことアドバイス

～防ごう熱中症 5つのポイント～



高温・多湿を避け、脱水を予防しましょう。

エアコンの利用

水分・塩分補給

利用証の更新はお済みですか？

日時：開館日は毎日 *お申込は不要
午前9時～11時30分
午後1時～4時30分

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)、
おくすり手帳(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。

健康相談

運動器相談

健康医療相談

7/15 火

①午後2時30分～
②午後3時～
③午後3時30分～

7/18 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

—食品ロスを減らすために できることは?—

皆さん、食品ロスについて考えたことはありますか?食品ロスを減らす基本は買い物時に買いすぎない。料理を作る際は作りすぎない。外食時に注文しすぎない。そして、食べきることが重要です。皆さん一人ひとりの意識が食品ロスの減少につながります。



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

株式会社第一興商 & 高齢者活動センター presents

ふらっと de カラオケ

高齢者活動センターでは、居場所事業を開始しました。「ふらっとカラオケ」は、カラオケボックスの指定の部屋で利用者の皆さん同士で交流する居場所です。

参加費は税込1,000円で、最大5時間歌い放題。食べるものも持ち込み可能です。ソフトドリンク飲み放題、ソフトクリームもあります!

楽しみながらフレイル予防、交流をしませんか?

ソフトクリームも美味しいです!

ぜひご参加ください!



開催日時

毎週 火・木 曜日
(祝祭日除く)
午前9時～午後2時
(時間内出入り自由)

対象

かがやきプラザ
高齢者
活動センター
利用登録者

利用証をご持参下さい。

会場

カラオケ
ビッグエコー
秋葉原
電気街口駅前店
(BiTO AKIBA 7階)



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!

7/8 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)

作業療法士によるスポット体操

テーマ

チェックして安心!
～転倒予防～



転倒予防のための運動と日常生活の中でのチェックポイントをご紹介します。

講師 高橋 奈津子さん
(東京都健康長寿医療センター研究所 作業療法士)

7/8 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

「エクセル・ワードの基礎」に関するお悩みを、ボランティアさんと一緒に解決しませんか。

7/5 土 23 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

7/12 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(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
会場: 4階 活動室1 参加費: 無料
持ち物: お手持ちのスマートフォン

7/15 火 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: 電話・窓口で
会場: 4階 活動室2 参加費: 無料
持ち物: お手持ちのスマートフォン

おりがみ講習会

7月のテーマ

四葉のクローバーのポチ袋



7/17 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。

7/23 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!

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!

「百万長者と結婚する方法」(96分)

7/14 月 午前10時～午後2時～ 16 水 午前10時～

「アラバマ物語」(129分)

7/28 月 午前10時～午後2時～ 30 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

多世代交流事業のご案内



「哲学カフェ」

7/20 日 コーヒーサロン同時開催@和室
午後1時30分～3時30分
定員: 15名(申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 4階 活動室1 参加費: 300円(コーヒー付)

アート日和「ゆらり泳ぐ熱帯魚のモビール」

7/21 月・祝 午後1時30分～3時30分
定員: 15名(申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 4階 研修室1、2 参加費: 500円

ひだまりサロン「手のひらのはじめまして with 二松学舎大学手話サークル」

7/26 土 午前10時～11時30分
定員: 20名(申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 1階ひだまりホール 協力: 二松学舎大学手話サークル～架け橋～

「ひだまり俳句教室～夏～」

7/27 日 午前10時～12時
定員: 30名(申込順) 申込: 7月5日(土) 9時から電話・窓口で
会場: 1階ひだまりホール 参加費: 100円

ビリヤード講習会

初級コース 7/5 土 ①午前10時30分～12時 ②午後1時30分～3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 娯楽室3
中・上級コース 7/12 土 ①午前10時30分～12時 ②午後1時30分～3時

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 ①新規・初心者優先

7/4 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 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 ①新規・初心者優先

7/5 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 娯楽室1
開放日: 木曜日以外の毎日(休館日除く)

麻雀交流 day ①新規・初心者優先

7/10 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 娯楽室2
開放日: 第2・4木曜日以外の毎日(休館日を除く)
*交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。

ゴルフご新規 day ①新規・初心者優先

7/5 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 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

7/5 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