

脳を休めて、
心の健康を保つ

スマートフォン、ネット、テレビとあらゆる情報が目に入ってくる現代社会。情報が多すぎて脳が疲れを起こしやすいです。私たちは目が醒めた時から眠るまで、無意識のうちに何万回もの「決断」「選択」を繰り返して行動しています。情報が入って選んで決めて行動することを繰り返していると、脳は疲れて正しく判断できなくなってきました。脳も身体と同じく疲れがたまります。この疲れを取り除くのが良い眠り、光や音から離れて、脳を休めてあげましょう。また、「決断」や「選択」の脳負荷をやわらげるために自分なりにプロトコル＝決めごとを作っておいて、簡便化するのもひとつの方法です。脳を休めて心優しい生活をつくっていきましょう。

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

健康医療相談

10/17 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～

運動器相談

10/21 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



カラオケで楽しみながらフレイル予防、交流をしましょう！

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 60歳以上の千代田区民(受付で当センター
利用証をご提示の場合、受付手続きがスムーズです)
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)
参加費 1,000円(税込)

飲食
持ち込み
可

Chiyoda Eco System News

高齢者活動
センター

CES ニュース

— 皮ごとおいしい!秋の味覚! —

調理の際に野菜の皮を捨ててしまいがちです。しかし、食べられる皮もたくさんあり、多くの栄養が含まれています。例えば、さつまいも、かぼちゃ、なす、しょうが、大根など。野菜を皮ごとたくさん食べることで栄養をふんだんに摂取して、食欲の秋を楽しみましょう。



案内図



かがやきプラザ高齢者活動センター

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



*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。



令和7年(2025年)9月20日発行

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)

インタビュー

同好会活動「フラ・プアエフ」に潜入!

「フラ・プアエフ」は、みんなでフラダンスを踊る同好会です。心地よいハワイアンソングに合わせて、ゆったりとしたペースで楽しく踊ります。毎月二回の活動が、会員の皆さんにとって大切な居場所となっています。フラダンスを通じて、皆さんもいきいきとした毎を送りませんか？



講師
鈴木裕美子先生



心身の健康に
もつながる!

活動の合間の
おしゃべりも
楽しい!



現在、会員を募集しています

★フラ・プアエフ

第1・3月曜日 午後1時～3時

募集：10名 会費：1回1,000円 申込：電話・窓口で

★レイ ハッアハッア オヒロ プアリリア

第1・3金曜日 午前10時～12時

募集：10名 会費：1回1,000円 申込：電話・窓口で

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!

10/8 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)

専門職によるスポット体操

テーマ

スロートレーニング

筋トレ効果抜群と注目されているスロートレーニングを基礎から丁寧にいきます。筋トレ初心者でもご参加いただけます。

講師 岩崎美智子（高齢者活動センター理学療法士）

10/14 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・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。

かがやきスマホサロン

10/21 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

おすすめのイベント

5階テラス庭園 花から摘みボランティア募集

お花のお手入れに参加しませんか？

日時：毎週水曜日

9時30分～10時30分（雨天中止）

会場：5階 テラス庭園

予約不要

出入り自由

脳トレ&ラジオ体操

みんなで一緒に体操+脳トレ=元気の秘訣！

日時：毎日10時30分～

会場：5階 フリースペース

内容：ラジオ体操第1・2

計算・漢字・音読（平日のみ）

数独（休日のみ）

予約不要

出入り自由

おりがみ講習会

10月のテーマ

折って楽しい！

かぼちゃ箱と
おばけの仲間たち

10/16 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・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

「げんきにな～れ」
「しあわせにな～れ」

手の平と心で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。

10/22 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！

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！

「モロッコ」(92分)

10/6 月 午前10時～午後2時

8 水 午前10時～

「ローマの休日」(118分)

10/20 月 午前10時～午後2時

22 水 午前10時～

定員：20名

会場：4階 和室

予約不要

出入り自由

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
Ciao!

みんなで楽しむ
eスポーツクラブ

10/4 土

午前10時30分～12時

定員：10名（申込順）

会場：4階 和室

申込：電話・窓口で

協力：IVUSA東京市ヶ谷クラブ

わくわく電車タイム with
法政大学市ヶ谷鉄道研究会

10/18 土

午前10時～12時

定員：40名（申込順）

会場：1階 ひだまりホール

申込：電話・窓口で

～卓上カーリング～
レッツ！カーレット！！

10/25 土

午前10時～11時30分

定員：20名（申込順）

会場：1階 ひだまりホール

申込：電話・窓口で

運営：企画運営サポーター

かがやき杯 卓球交流大会（卓友会・風仙花 主催）

技術講習を受けたあとに、ダブルスでの試合をお楽しみいただけます♪

10/16 木

午前9時～12時

定員：10名

会場：1階 ひだまりホール

参加費：無料

申込：電話・窓口で 10月9日（木）まで

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。
空き状況に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

10/3 金 24 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 娛樂室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

10/4 土

午前9時～10時30分

*ご参加は1人5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 娛樂室1

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

10/9 木 23 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。

申込：電話・窓口で

会場：5階 娛樂室2

ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

10/4 土 18 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 娛樂室1

カラオケ開放

10/12 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