

かがやきプラザ  
高齢者活動センター  
ご利用の手引き

指定管理者：千代田区社会福祉協議会

# 目次

高齢者活動センター	P 1
★1 利用登録	
★2 同好会活動	P 2
★3 5階フリースペースの利用 (談話室など土足禁止部分)	P 3
★4 浴室の利用	P 5
★5 トレーニングマシンの利用	P 7
★6 娯楽室・開放事業の利用	P 8
娯楽室1	
娯楽室2	P 9
娯楽室3	P 10
活動室4-3	
★7 その他	P 11



# 高齢者活動センター

高齢者の活動拠点として、シニアのみなさまが、いつまでもいきいきと元気で暮らしを楽しめるように、講習会やレクリエーションの場の提供を通じて、健康づくり、いきがづくり、仲間づくりを支援しています。

高齢者活動センター（以下、センター）は、**60歳以上の区民の方が登録して利用**する施設です。かがやきプラザ4階は主に同好会活動の部屋があり、5階は、靴を脱いで利用するフリースペース（浴室・機能回復訓練室・談話室など）のほか、ゴルフ・卓球・麻雀・ビリヤードを楽しめる**娯楽室**があります。ご利用にあたっては、利用証を提示していただきます。（利用証の確認で声をおかけすることがありますので、利用証は携帯してください。）

## ★ 1 利用登録

センターの利用には、「利用証」が必要です。お風呂やトレーニングマシンなど、施設ご利用の際は確認しますので、必ずお持ちください。

### 【はじめての利用登録】

#### 受付日時

休館日を除く毎日：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。

- (1) 住所・年齢が確認できるもの（健康保険証や免許証など、60歳以上で千代田区民とわかる公的な証明書）とお薬手帳（任意）をお持ちになり、かがやきプラザ**4階事務室**へお越しください。
- (2) 4階事務室窓口にて「利用登録申請書」に記入します。  
**緊急連絡先**も伺います。メモなどをお持ちになると手続きがスムーズです。
- (3) 利用登録申請書記入後、5階の健康相談室で、看護師による簡単な健康チェックを行います。（血圧測定や既往歴などをお聞きします。）
- (4) お薬を服用されている方は、「お薬手帳」の提示（任意）をお願いします。緊急搬送などの際に医療機関へ情報提供します。  
提示の無い方や提示を希望されない方は、情報提供対応はできません。

(5) 利用証を発行し、希望に応じてスタッフが館内をご案内します。

(6) 登録手続きは15分程度です。

【更新の手続き】 ※毎年4月頃に更新手続きを予定しています

(1) 更新手続きにつきまして、月報「のぞみ」や館内表示などでお知らせいたします。

(2) 更新の際は、住所が確認できるもの(マイナンバーや健康保険証、免許証など、千代田区民とわかる公的な証明書)と緊急連絡先メモ、直近のお薬手帳(任意)をお持ちください。

(3) 更新手続きは10分程度です。

【同好会登録者証について】

これまでに同好会登録者証をお持ちの方のみ、4階事務室で発行しています。

新規の同好会登録者証の発行はしていません。

※同好会登録者証の方は、娯楽室とフリースペースのご利用はできません。

## ★2 同好会活動

同好会は、趣味活動などを通じて自主的に活動するグループです。現在約50の同好会があり、ダンス、体操などの身体を動かすものや、華道、絵画といった作品づくりを行うものなど幅広く活動しています。

【同好会を発足するには？】

同好会活動の手引きがあります。4階事務室へお越しくください。

手引きには、同好会の登録方法、運営方法、活動方法など詳しく書いてありますので必ずご確認ください。

【同好会入会希望者は？】

(1) 同好会一覧表「同好会へようこそ」を用意しています。

関心のある同好会があれば、活動日に見学や体験ができます。4階事務室にて「見学・体験」の申し込みをしてください。職員が該当同好会に連絡します。

なお、見学、体験をキャンセルする場合は、必ず4階事務室にご連絡ください。

- (2) 同好会主催の体験会や講座を企画・実施する場合があります。  
内容は、月報誌「のぞみ」に掲載しますので、どうぞご参加ください。

## ★3 5階フリースペースの利用

ご利用にあたり、高齢者活動センター利用証を確認いたします。  
※同好会登録者証（白色）ではご利用できません。

### 【5階フリースペース】

浴室・機能回復訓練室・談話室の部分をフリースペースとし、利用登録者がくつろぐ場所となっています。

5階受付では、利用証と入浴についての確認をさせていただきます。安全管理と人数確認を目的としています。ご理解とご協力をお願いします。

また、一時的に休憩などでフリースペースを利用する場合も、必ず受付で利用証をご提示ください。

利用証を忘れた場合は、5階健康相談室で台帳に氏名と電話番号を記入し、仮の利用証を受け取り、受付にご提示ください。

当日のみの利用証ですので、お帰りの際はご返却ください。

開館時間は9時です。開館前に来館された場合は、9時までは5階ではなく、4階のエレベーター前のスペースで、イスにおかけになってお待ちください。

- (1) 5階受付で利用証を提示し、靴箱の鍵（番号札付）を受け取ってください。  
お帰りの際は返却してください。

靴下を履いてご入場ください。  
フィット型の布製ソックスシューズは可ですが、  
靴底がゴム製の上履き等をご遠慮ください。  
(靴下の貸し出しは行っていません。)



※靴箱番号を指定することはできません。  
混雑時は使いにくい場所になることもありますが、ご了承ください。

- (2) 毎日、体操（ラジオ体操や介護予防体操）や「脳トレーニング」を実施します。  
ぜひご参加ください。※毎日 10 時 30 分～実施（令和 6 年度現在）

(3) 館内では、席数に限りがありますので、荷物などで場所をとる行為はご遠慮ください。

談話室にあるオープンロッカー（棚）をご利用ください。  
また、混雑時は相席にご協力ください。



談話室のテレビは、「ラジオ体操・脳のトレーニング」時間を除き、ご視聴が可能です。

談話室でおしゃべりをされる際は、声が大きくなりすぎないよう、周りの方にご配慮ください。

(4) フリースペース内は、ご持参いただいた弁当等、お食事ができます。  
※ゴミはお持帰りください。

(5) 5階テラスへ出る場合は、外履き用サンダルをご利用ください。外履き用サンダルが置いてあるフリースペース内お濠側の扉から出入りしてください。間口が狭いので、利用時には十分気をつけてください。出入り後は、必ず網戸と扉を閉め、鍵は開けたままにしてください。テラスは、蓋のついた飲料を除き、飲食はご遠慮ください。

(6) 給茶器は、脱水予防・水分補給のために、ぜひご利用ください。  
水量等設定しておりますので、2度押しはしないでください。  
ペットボトルを給水口に差し込むことや、お茶を移しかえて持ち帰ることは、故障および雑菌繁殖の原因になりますので、ご遠慮ください。  
湯飲み茶碗は、フリースペース以外への持ち出しをご遠慮ください。

(7) マッサージ機器  
マッサージ機 10分、スカイウェル 20分、マグネタイザー 15分交代でご利用ください。多くの方が利用しますので、長時間の占有はご遠慮ください。

(8) フリースペース内・廊下での携帯電話の通話はご遠慮ください。通話が必要な場合は、エレベーターホールに椅子を設置しています。ご利用ください。



## ★4 浴室の利用

受付：午前9時～午後3時30分

入浴：午前11時スタート

(午後4時には完全退出してください)

センターの浴室は、ご自身で入浴、洗身、洗髪などの行為ができる方の利用を想定した施設です。そのため、介助が必要な場合はご利用できません。

※自宅では入浴が困難、もしくは設備が無いなどの理由でもご利用できません。

タオルやシャンプーはありません。必要なものはお持ちください。

脱衣室のロッカーは多めに設置されています。トレーニングマシン利用の着替え等で利用される方もいらっしゃいますのでご理解ください。ただし、荷物置き場としてのロッカーの利用はできません。

ヒートショック現象を防ぐために、湯温はぬるめに設定しています。看護師が時間毎に温度確認を行っています。

湯温については、一度にたくさんの方が入られるなど、状況により常に変化します。浴室内の湯温表示は、あくまで目安として見てください。湯張りはすべて自動です。



脱衣室には冷水器（飲用）を設置していますので、入浴前後の水分補給にご利用ください。冷水器でのうがい・痰吐きや歯磨きをご遠慮ください。

浴室利用者以外で、脱衣室トイレを使われる方もいらっしゃいます。ご了承ください。

### 【入浴利用について】

利用証を必ずお持ちください。浴室入口に、浴室利用者用の利用証入れを設置していますので、入浴時に、利用証を入れてください。

安全確保と緊急対応のため、浴室利用者を把握する目的ですので、ご協力をお願いします。入浴後は、忘れずに利用証をお持ち帰りください。

なお、利用証を早めに入れて、場所を確保することはご遠慮ください。

【入浴の際の注意点】 ※脱衣室に掲示している注意事項をおり守ください。

- (1) 湯船に入る前は、腰まわりを中心にしっかり「かけ湯」をしましょう。
- (2) 健康のため、湯船に入っている時間は30分以内、更衣時間を含めて1時間以内に浴室から出ましょう。
- (3) 体調が悪い時（やや風邪気味、少しおなかの調子が悪い時など）は、5階健康相談室で看護師と相談してください。  
また、怪我をした際に浴槽浴をすると、患部から雑菌が入る恐れがありますので、浴室利用の前に必ず看護師にご相談ください。浴槽浴はできない場合でも、患部の洗浄のためシャワー浴はすべきとの判断が出ることがあります。看護師や医師の指示に従ってください。浴槽浴を再開するタイミングについても、看護師や医師の指示に従ってください。  
※こうした事情から、怪我をした方がシャワー浴のため、浴室の洗い場を利用する場合があります。ご理解ください。
- (4) 浴室には、洗い場（カラン）が6か所あります。カランは占有せず、譲り合ってお使いください。湯船に入る際は、シャンプーや石鹸などの個人のお風呂道具は所定の棚に置き、後から入ってきた方が、カランを利用できるようにしてください。
- (5) 浴室のカランや洗面台は、水を出しっ放しにせず、蛇口をこまめに開閉してお使いください。節水にご協力をお願いします。
- (6) 緊急対応が必要な場合があります。お身体の状態に変化がある場合や、かかりつけ医受診後は、健康相談室の看護師に状況を必ずお知らせください。  
※お身体の状態により、医師の意見書の提出をお願いする場合があります。

※多くの方が利用する施設です。予期せぬ事態等があった場合は、浴室が一時利用できない場合もありますので、その際はご了承ください。

※看護師が不在の時もあります。ご相談等がある場合は、4時事務室窓口にお越しください。



## ★5 トレーニングマシンの利用

要利用前相談

### 【対象】

- (1) 1人で来所でき、マシンの乗り降りやマシン設定が一人で安全に行える方
- (2) 要介護 1～5の方は原則ご利用できません
- (3) お身体の状態によってはご利用できない場合があります。

### 【はじめての利用】

トレーニングマシンの利用を希望される方は、理学療法士と面談していただきますので、4階事務室でご予約ください。

この自己申告票・同意書は年度ごとに更新・提出が必要です。また、申告内容に変更が生じた場合は、その都度ご提出ください。

各マシンの使用方法は、運動指導員・理学療法士にお尋ねください。

### 【ご注意】

※千代田区（在宅支援課）主催の介護予防事業の実施中は、マシンを利用できません。

## ★6 娯楽室・開放事業の利用

利用される際は、  
利用証が必須です。

娯楽室では、ゴルフ、卓球、麻雀、ビリヤードを楽しむことができます。  
事業で使用している日や、同好会など団体利用がある時を除き、開館時間中、開放  
しています（利用は午後4時45分まで）。

いずれの部屋も、ペットボトルなど蓋付きの飲料を除き、**飲食することはできません。**  
**また、ゴミはお持帰りください。**

エアコンの設定については、室温 26℃になるよう温度設定をしています。冷房や暖  
房の効きが悪い場合は、職員にご相談ください。

退室の際は、照明・エアコンの消し忘れがないよう、ご確認ください。

午後5時に完全退出をお願いします。

### 娯楽室 1

ゴルフ開放と卓球開放は、同室同時利用となります。  
打球音等、お互いに配慮あるご利用をお願いします。



#### 【ゴルフ開放】

(1) 事業で使用している日を除き、ゴルフの練習施設が利用できます。  
ご利用可能な時間枠は以下のとおりです。

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ①午前 9時～ 9時55分 | ⑤ 午後1時～1時55分 |
| ②午前10時～10時55分 | ⑥ 午後2時～2時55分 |
| ③午前11時～11時55分 | ⑦ 午後3時～3時55分 |
| ④午後12時～12時55分 | ⑧ 午後4時～4時45分 |

※ご利用は、1日1枠です。当日受付と予約者の遅れての利用は各枠40分まで

(2) 来所したら、4階事務室に立ち寄り、「使用中」の表示を受け取り、看板に貼り  
付けてください。

(3) **予約は前日9時からの受付になります（休館日の場合は、前々日の受付）。**4階  
事務室までお越しいただくか、電話にて予約してください。

## 【卓球開放】

- (1) 同好会・事業で使用している日を除き、卓球が利用できます。
- (2) 室内に設置してある数取器（カウンター）を1日につき1人1回押してください（参加人数確認のため、ご協力お願いします。）
- (3) ラケットと球は、開放用として4人分用意があります。利用を待っている方がいる場合は、譲り合って15分を目途に利用交代をお願いします。
- (4) 利用後は、原状復帰し、卓球台やラケットなどを拭いてください。



## 娯楽室2 【麻雀開放】

- (1) 事業で使用している日を除き、麻雀室が利用できます。
- (2) センターに利用登録をされている方同士でご利用ください。未登録の方や区外の方は利用できません。センターでは個人利用者の参加とりまとめや振り分けは行いません。
- (3) 室内に設置してある数取器（カウンター）を1日につき1人1回押してください（参加人数確認のため、ご協力お願いします。）
- (4) 利用後は原状復帰し、麻雀パイや麻雀卓などを拭いてください。
- (5) 故障等の場合  
精密機械ですので、全自動麻雀卓は丁寧に扱ってください。故障の疑いがある場合は、無理に修理をしようとせず、必ず4階事務室に連絡してください。機械が動かない時、盤を開けてしまうと怪我につながる恐れがあるため、お止めください。



## 娯楽室3 【ビリヤード開放】

- (1) 事業で使用している日を除き、ビリヤード室が利用できます。
- (2) 室内に設置してある数取器（カウンター）を1日につき1人1回押してください。（参加人数確認のため、ご協力お願いします。）
- (3) キューなどビリヤード備品は、ご自由にお使いください。利用後は、片付けとビリヤード台のブラシがけ、ボールの水拭きをお願いします。
- (4) 利用中の方がいた場合は、お声掛けいただき、一緒にプレイされるか譲り合ってお使いください。プレイ中は、周りの人や壁面にぶつからないよう注意してください。



## 活動室4-3 【カラオケ開放】

- (1) 同好会の利用がない土曜日と、休館日を除く日曜日は原則開放しています。詳しくは月報誌「のぞみ」、または事業カレンダーでご確認ください。
- (2) 室内に設置してある数取器（カウンター）を1日につき1人1回押してください。（参加人数確認のため、ご協力お願いします。）
- (3) あまり大きな音量にならないように、ご注意ください。
- (4) 他の方が歌唱中のときは、おしゃべりはご遠慮ください。
- (5) 終了後は、ワイヤレスマイクとデンモク（リモコン）を充電器にセットし、充電ランプが点灯していることをご確認ください。
- (7) **マイクのスイッチは必ずOFFにして、充電器にセットしてください。（ONのままだと充電ができません。）**

## ★7 その他

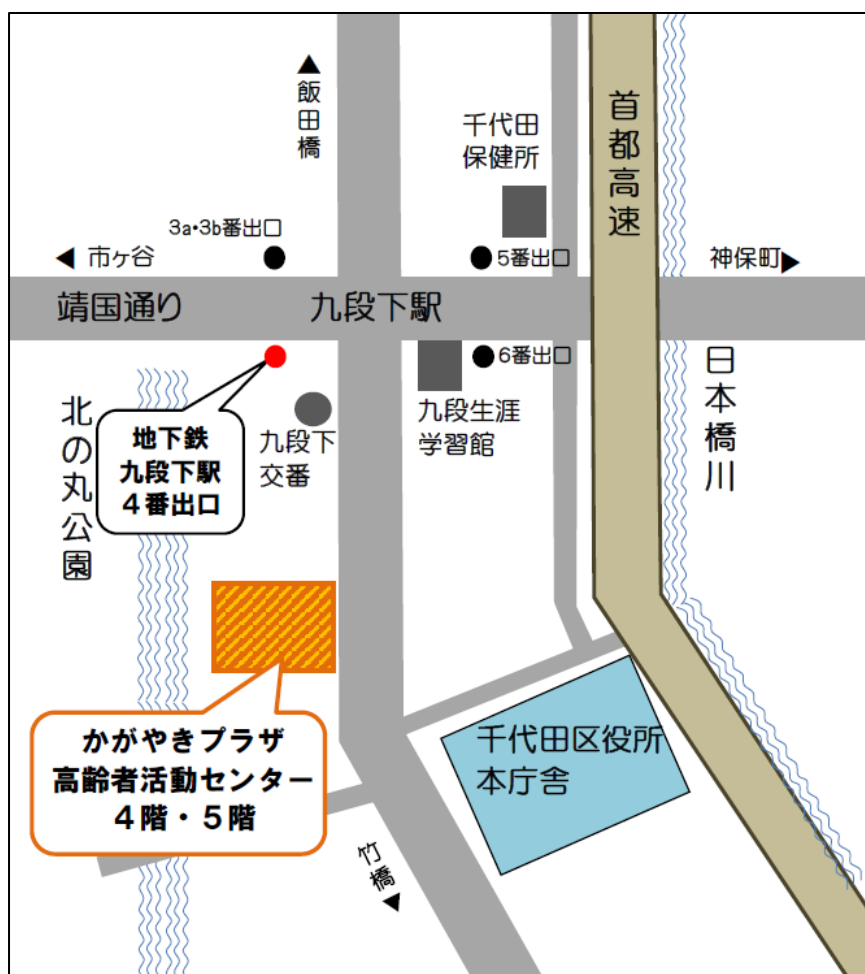
- (1) ご自身でお持ちになった物は自己責任で管理するようお願いいたします。私物を置くことや、荷物のお預かり、職員が他利用者への荷物の受け渡しはできません。
- (2) フリースペース・浴室の忘れ物は、5階のフリースペース受付の箱に入れています。食品や衛生上問題のある使用済みのタオル、下着、風呂道具（石鹸、シャンプー、カミソリなど）といった浴室内の忘れ物で、引き取りの連絡がなかった物については、当日処分します。

原則1か月経過後は、すべて処分しますので、ご了承ください。  
貴重品については、1階在宅支援課に預け、警察署に届けています。

- (3) 5階靴箱の鍵や脱衣所ロッカーの鍵を持ち帰ってしまった場合は、必ずご連絡ください。  
また、職員が連絡をすることがありますのでご了承ください。
- (4) 利用者間でトラブルが生じた際は、本人または周囲の方が、すぐにセンター職員にお知らせください。トラブルが高じて暴言や暴行に及んだ方に対しては、ほかの利用者の安全確保のため、センターの利用をお断りする場合があります。
- (5) センターは怪我や病気等により身体に損傷を負った方なども利用されています。そうした方に心ない言動をすることは個人の尊厳を侵害することであり、刑法、その他の法に触れる可能性があります。心ない言動をされる方に対しては、ことばによる暴力として、センターの利用をお断りする場合があります。
- (6) 4階事務室でのコピーはできません。コンビニエンスストア等をご利用ください。
- (7) 利用の登録、同好会登録にあたり、虚偽又は不正な手段により登録申請した時や、未登録での利用、再三の職員の注意に従わない場合は、センターの利用をお断りする場合があります。

お互いに思いやり、譲り合いの気持ちを持って、穏やかに過ごしていただけますよう、皆様のご理解とご配慮をお願いいたします。

## かがやきプラザ 案内図



【問合せ先】 かがやきプラザ高齢者活動センター

(指定管理者：千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL：03-3265-1161 / FAX：03-3265-1162

e-mail：kagayaki@chiyoda-cosw.jp

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：毎月第1日曜日、年末年始12月31日～1月3日

(1月1日～1月3日が日曜日の場合は、1月は最終日曜日が休館日)

令和7年2月6日改訂