

のぞみ



発行:令和元年(2019年)

12月20日

第562号

1

月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問合せ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

新春初笑い マジックと音楽と絵本のステージ

子どもからおとなまで楽しめるマジックショーや、昭和歌謡・童謡・ジャズ・ポップス等ジャンルを超えたピアノ演奏など盛り沢山!

日時: 1月19日(日)

午後1時30分~2時45分

会場: 1階 ひだまりホール

対象: 千代田区在住、在勤、在学の方

定員: 80名(申込先着順)

参加費: 無料

申込み

12月25日(水)

午前9時より電話・FAX・
Eメールまたは窓口

※受付時間は
午前9時~午後5時まで

ちよだで多世代交流
ちやあ!
Ciao!

出演: 大友 剛さん
ミュージシャン &
マジシャン & 翻訳家。



出入り自由!



節令福まさ会



ちよだで多世代交流
ちやあ!
Ciao!

日時: 2月3日(月) 午後1時30分~3時(終了時間予定)

会場: 1階 ひだまりホール 参加費: 無料

対象: 60歳以上の千代田区民(要センター利用登録)

募集中!!

皆さんの前に出て豆をまく、**年男・年女・90歳以上**の方を募集しております。1月27日(月)までに高齢者活動センターまでお申し込みください。

内容はのぞみ2月号
(1月20日発行)掲載予定
お楽しみに♪



- ・センター開館時間……午前9時~午後5時
- ・入浴時間……午前11時~午後4時(午後4時には完全退出してください。)
- ・休館日(毎月第1日曜日)……1月5日(日)

1月8日(水) 午後1時30分～
(1階 ひだまりホール)

「利用者懇談会」皆さまからのご意見を伺います。「同好会連絡会」3・4月の部屋の申込みを受け付けます。

昔遊び交流会

千代田幼稚園の子どもたちと、羽根つき、かるた、けん玉、お手玉などのなつかしいお正月遊びをして、楽しいひとときを過ごしましょう。

日時: 1月15日(水)

午前9時30分～11時

会場: 千代田幼稚園

※集合は神田公園区民館に午前9時15分です。

対象: 60歳以上の千代田区民の方

定員: 15名(申込順) **参加費:** 無料
【申込み】

1月10日までに、下記宛、電話または窓口にて

神田公園出張所(神田司町2-2)
☎03-3252-7691

バリスタボランティアによる

コーヒーサロン

バリスタボランティアが

おいしいコーヒーを提供します。

今年の始まりをホッと一息つきながら
迎えませんか？

日時: 1月18日(土)

午後1時30分～3時

会場: 4階 活動室1

参加費: 100円

申込不要！直接会場へお越しください♪

会員募集中♪

同好会「ひまわりの会」



絵画協力 作: 柳 みよ子

生涯学習団体1日公開講座事業

「サークル体験会」

申込みは、前日までに高齢者活動センターへ
電話・FAX または、窓口にて受け付けします。

俳句 詠んでみましょう

(現代俳句 木の会)

日時: 1月15日(水)

午後1時～3時30分

会場: 4階 和室

参加費: 無料



健康寿命をのばす

太極拳

(楊名時太極拳)

日時: 1月22日(水)

午後2時～3時30分

会場: 5階 活動室5

参加費: 無料



体に優しいストレッチと

筋力アップ運動で

健康と若さをKeep!

(ハッピーフィットネス)

日時: 1月28日(火)

午前10時15分～11時45分

会場: 5階 活動室5

参加費: 無料



事業の詳細については、九段生涯学習館(03-3234-2841)
までお問い合わせください。

1月の開放案内

～各種練習にご利用ください～

	日程	時間	会場
カラオケ	4,18(土)	9時～4時45分	活動室4-3
	12,19,26(日)	9時～4時45分	
ビリヤード	開館日は毎日	9時～4時45分	娯楽室3
卓球	木曜日以外の毎日	9時～4時45分	娯楽室1
ゴルフ	電話予約は9時から(窓口優先) ※おひとり様1時間まで		
	開館日は毎日	9時～4時45分	娯楽室1

写真・書道・絵画など「作品展」で展示してみませんか

個人出展作品募集

展示期間：2月12日(水)～18日(火)午前10時30分～午後3時30分

展示場所：かがやきプラザ1階 ひだまりホール

募集作品：①2年以内に作成したもの。(既発表のものでも可)

②掲示場所は、壁面または机上です。

③重さは額装して、10kgを超えないもの。

④サイズは60cm×60cm程度まで。

作品募集期間：12月20日(金)～1月17日(金)

おりがみ講習会

「鬼瓦」

強い鬼を味方につけて、
厄を払い除けましょう！

日時：1月16日(木)

午前10時30分～11時30分

会場：4階 活動室2

定員：24名(申込順)

参加費：100円(材料費)

申込み：電話・FAXまたは窓口で



かがやき大学アフタースクール 「ビートルズを深める♪」

こんな方におススメ！

- ・講座の学びをもっと深めたい！
- ・講座の感想を語りあいたい！
- ・講座終了後、風ぐるまの時間までを過ごしたい



日時：1月24日(金)

午後3時～4時

「ビートルズ、アフタービートルズで
振り返る60年代～70年代」終了後

会場：4階 活動室2

参加費：無料

申込み：不要(活動センター利用登録者ならどなたでも)

資料提供：井口吾郎先生

※先生のご登壇予定はありません。



パソコンサロン

日時：水曜コース1月15日・29日

土曜コース1月11日・25日

各コースとも

午前10時30分～正午

※両コース申込み可能です。

会場：4階 活動室2

定員：各コース10名(申込順)

申込み：電話または窓口で

※連絡なく欠席された方は、
次月はお受けできません。



リフレッシュ マッサージサービス

日時：1月22日(水)

午前10時～午後4時

(午前4名・午後6名※ひとり20分間)

会場：5階 機能回復訓練室

参加費：無料

申込み：1月20日(月)から

電話・FAXまたは窓口で(申込順)

※11・12月のリフレッシュマッサージサービスを
受けられた方は当日空きがある場合のみ参加可能です。



ラジオ体操&脳トレ

元気に体操して、脳を鍛える
「脳トレ」をしましょう！

- ◆開館日は毎日実施
- ◆時間：午前10時30分～11時
- ◆会場：5階フリースペース

千代田体操

千代田区歌に合わせて身体
を動かしましょう！

- ◆毎週水曜日実施
- ◆時間：午後1時20分～
- ◆会場：5階フリースペース

看護師(竹縄)からひとこと

新しい年もどうぞ宜しくお願いします。
予防注射を受けていても空気は乾燥し、
インフルエンザや風邪がはやる時期です。
まずは夏同様に水分補給を行い、室内を
適度な湿度(50～60%)に保つようにしま
しょう。また、休養を取るように心掛け、
外出時にはマスクを着用し、手洗いの励行が大切になります。
日々の対策を心掛け、この冬を元気に過ごしましょう。



健康 相談	健康医療相談 (医師)	17 (金)	10時～12時
		10,24 (金)	1時30分～3時30分
		31 (金)	2時～4時
	運動器相談 (医師)	17 (金)	2時30分～4時
	運動 サポート相談	7,14,21,28 (火) 9,16,23,30 (木)	11時～4時

※1) 正午～1時は休み時間です。

※2) 14(火)、23(木)の1時～2時は理学療法士によるスポット体操を行います。1月は「脚がつる方向け改善体操」です！

トレーニングマシン サポートデイ	栄養相談	7,21 (火)	10時～11時30分
		6,20,27 (月)	1時30分～3時
		7,14,21,28 (火)	10時30分～12時 1時00分～2時30分
		8,15,22,29 (水)	1時30分～3時
		9,16,23,30 (木)	1時30分～3時

※毎週月曜日・金曜日10時30分～12時は、区の転倒予防マシントレーニングで、
5階トレーニングマシンを利用することがあります。

ハンドトリートメント	22 (水)	1時30分～2時45分
リフレッシュ マッサージ サービス	22 (水) ※ひとり20分 1/20 (月)～受付 (申込順) ※11月・12月に受けられた方は、当日空きがある 場合のみ参加できます。	10時～4時

リフレクソロジー	★リフレクソロジーは不定期開催です。 (開催する場合は、別途周知いたします)	
----------	---	--

ハンドトリートメント

◆1月22日(水) 午後1時30分～2時45分

◆会場：4階 活動室2 ◆参加費：無料
※当日午前9時より窓口で申込み(先着順)

理学療法士によるスポット体操

1月は「脚がつる方向け改善体操」

就寝中の脚のつり、本当にいたいですね。

脚がつる原因と対処法、改善体操を一緒に学んで行きましょう。

1月14日(火) (4階 活動室1)

1月23日(木) (4階 活動室1)

午後1時～2時

申込み不要、無料で参加出来ます

※急性期及び痛みやしびれのある方は
参加できません。

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

URL <http://www.chiyoda-cosw.or.jp/koureisha-c/>

交通案内

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

高齢者活動センター CES(Chiyoda Eco System)ニュース

「紙ストロー」

紙ストローとは、文字通り紙でできたストローのことです。100円ショップなどで安価に手に入り色や模様も豊富で、かわいい見た目になっています。プラスチックのストローが環境汚染で問題視される中、紙ストローであれば分解することが可能なため多少環境に配慮していると言えるでしょう。もちろんストローを使わずに飲み物を飲むことが一番の環境配慮にはなりますが、必要に応じて使用する際は紙ストローの検討をしてみたいかがでしょうか。



「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運営しています。