

のぞみ



発行:令和2年(2020年)

3月20日
第565号

4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

かがやき大学 前期受講申込始まります!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
従来とは異なる申込方法となります。

4月1日(水)午前9時 ~ 4月14日(火)午後5時

郵送・FAX・Eメール・窓口で受付

◆郵送の場合

受講申込書を「〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階 高齢者活動センター」までお送りください。郵送切手代はご負担いただきますようお願いいたします。

◆FAXの場合

受講申込書を「03-3265-1162」までお送りください。

◆Eメールの場合

記入済みの受講申込書のデータを「kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp」までお送りください。

データは <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/koureisha-c/study/apply/> からダウンロードできます。

◆窓口の場合

受講申込書をかがやきプラザ4階高齢者活動センター窓口までお持ちください。

(感染症予防のため、可能な限り郵送・FAX・Eメールでの申込みをお願いいたします)



※4月14日(火)までに到着した申込書をもとに、定員を超過した講座については抽選を行い、20日(月)までに申込者全員に結果を郵送いたします。(先着順ではありませんのでご注意ください)

4月15日(水)午前9時 ~ **電話・窓口で受付(定員に満たない講座のみ)**

◆電話の場合

「03-3265-1161」まで受講希望講座をお知らせください。空き状況を確認いたします。

【対象】千代田区在住の60歳以上の方(高齢者活動センターの利用登録が必要です)

※すでに活動センター利用証をお持ちの方は、初回受講日までに更新手続きをお願いいたします。

【定員】講座ごとに異なります。パンフレットをご確認ください。

【費用】1講座500円(無料の講座もあります)

各講座の初回の受講日に受講料をお支払ください。(今期は講座ごとに集金いたします)

・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)・・・4月5日(日)

新型コロナウイルスの影響により、日程変更・中止となる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

令和2年度利用証の更新

- ◆お手持ちの利用証を年に一度更新していただくものです。詳細は下記をご覧ください。
- ◆健康チェックの他、緊急連絡先の確認も行いますので、更新手続きには時間がかかる場合もあります。
- ◆事前に「利用登録申請書」の記入を済ませておくと、更新手続きがスムーズです。

① 更新手続き受付開始日… 3月23日(月)

<受付時間> 午前9時～11時30分
午後1時～4時
(午前11時30分～午後1時までは昼休憩)

② 更新手続き場所

かがやきプラザ5階 健康相談室 ※直接5階へお越しください。

③ 持ち物

- 令和2年度 利用登録申請書
- 2019年度高齢者活動センター利用証(みどり)
- 住所と生年月日がわかる公的な証明書
(保険証・運転免許証・マイナンバーカード等)
- 緊急連絡先のメモ(氏名、住所、電話番号)
- お薬手帳(任意)※センターからの救急搬送などの際に、医療機関へ情報提供を希望される方のみ。

**3月23日(月)より
受付開始**



※利用証更新受付で健康相談室が混み合うため、3月23日(月)～5月6日(水)は体組成計の利用はお休みします。



<Ciaoさんって何?>

年代を超えた新しい出会いを大切に!
ちよだに住む、通う、集う皆さんと、
子どもも大人もごちゃまぜで、一緒に遊びませんか?

日 時 : 毎月第2土曜日

午後1時30分～3時30分

会 場 : 1階 ひだまりホール

対 象 : 千代田区在住・在学・在勤の方

申込み : 不要 **参加費 :** 無料



栄養相談の 曜日が変更になります

管理栄養士による栄養相談の曜日が
変更になります。

旧 : 毎月第1・第3火曜日



新 : 毎月第2・第4月曜日

4月の栄養相談は **13日・27日**です。



場 所 : 5階 健康相談室

時 間 : 午前10時～11時30分

会員募集中!

同好会「ひまわりの会」

4月の開放案内 ~各種練習にご利用ください~



絵画協力 作: 田中春代

	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		娯楽室1
	開館日は毎日	9時～4時45分	

新型コロナウイルスの影響により、日程変更・中止となる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

春、長寿会に入会(見学)してみませんか

3月20日に、連合長寿会広報誌「はくちょう」令和2年春号(43号)が発行されました。日頃の長寿会の様子をお伝えしています!是非ご覧ください。

【長寿会とは?】

区内の出張所ごとに6地区で形成され、毎月の誕生会・例会、宿泊懇親旅行などを実施しています。

また、連合長寿会主催でふれあい秋まつりや福祉芸能大会を実施しています。

お住まいの地域での友達作り、情報交換の場として長寿会をご利用ください。

事前申し込み制になります。見学や入会の希望は、高齢者活動センター(3265-1161)までお申し込み、お問い合わせください。



同好会へようこそ

～御礼～

2月に実施しました同好会作品展には、延べ621名の方にご来場いただきました。ありがとうございました。



【同好会とは?】

高齢者活動センターでは、54の同好会が登録しています。(手工芸や歌、書道や華道などの創作、体操などの運動、カラオケや楽器演奏など)

60歳以上の多くの方々が、色々な同好会で楽しく活動しています。

詳しくは、センターやホームページの「同好会へようこそ」(同好会一覧表)をご覧ください。

おりがみ講習会 「あやめ」

凜とした形が

とても魅力的なおりがみです。

日時: **4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



パソコンサロン

4月のパソコンサロンは

お休みです!

5月のパソコンサロンの申込みは、

4月20日(月)から受け付けます。

詳しくは、のぞみ5月号(4月20日発行)をご覧ください。

新年度もパソコンサロンを
よろしく願います!



ハンドトリートメント

手を揉むことでリラックス効果が期待できます。

手のつぼを刺激して

全身すっきりしませんか?

日時: **4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

申込み: **4月20日(月)から**

電話・FAXまたは窓口で(申込順)



リフレッシュ マッサージサービス

日時: **4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: **4月20日(月)から**

電話・FAXまたは窓口で(申込順)

※2・3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。



新型コロナウイルスの影響により、日程変更・中止となる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

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(岩井)からひとこと

今年もまた利用証カードの更新手続きの時期になりました。お薬手帳は大切な内服の記録が残されています。現病歴、既往歴、発病した時期、病名など、時間がある時にメモ書きし、お薬手帳に貼り付けておく事ですぐに情報が伝わり迅速に対応できます。



“備えあれば患いなし”

今年も皆様のご協力宜しくお願いします。

健康相談	健康医療相談 (医師)	3 (金)	10時～12時
		17 (金)	9時30分～11時30分
	運動器相談 (医師)	21 (火)	2時30分～4時
	運動 サポート相談 (理学療法士)	7,14,21,28 (火)	11時～4時
		2,9,16,23,30 (木)	
	栄養相談 (管理栄養士)	13,27 (月)	10時～11時30分
トレーニングマシン サポートデイ		6,13,20,27 (月)	1時30分～3時
		7,14,21,28 (火)	10時30分～12時
		1,8,15,22 (水)	1時00分～2時30分
		1,8,15,22 (水)	1時30分～3時
		2,9,16,23,30 (木)	1時30分～3時
	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	10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。4月は「腰」です！

※毎月曜日・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。

4/20 (月)～受付 (申込順)
※2月・3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。

理学療法士によるスポット体操 4月は「腰」

慢性的な腰痛にお悩みの方、
ぎっくり腰、ヘルニアの方など！
もちろん予防の方も大歓迎です！
効果的な体操を覚えましょう♪

4月14日(火) (4階 活動室1)

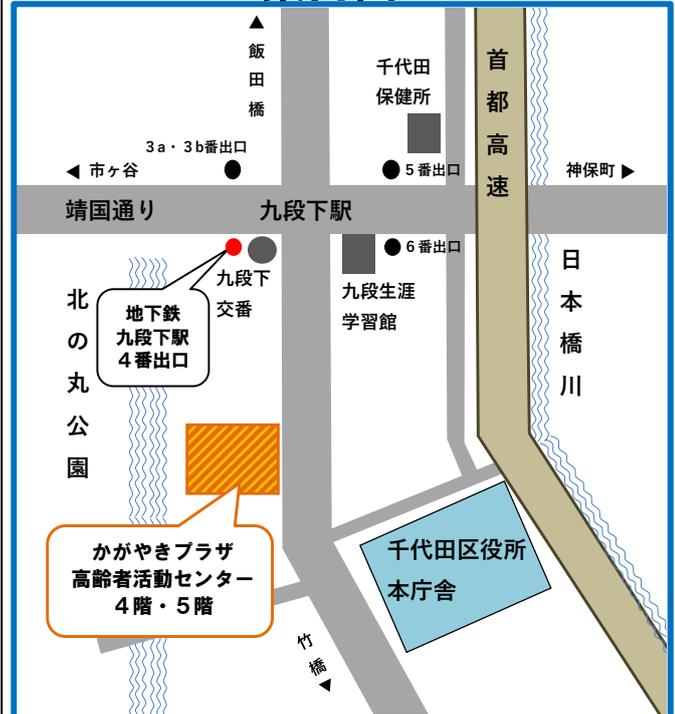
4月23日(木) (4階 活動室1)

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 「コミュニティサイクル」

都市部の手軽な移動手段として、自転車を利用するコミュニティサイクルが注目を集めています。二酸化炭素の排出を抑え健康づくりにも役立つとして、海外をはじめ国内でも利用できる都市が増えていきます。千代田区にも「ちよくる」というコミュニティサイクルがあるのはご存じでしょうか？区内のさまざまな場所で貸出・返却が可能です。利用には登録が必要なので、ご興味のある方はぜひ一度調べてみてください。



「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。