

のぞみ



発行:令和2年(2020年)
11月20日
第573号

12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
(平日午前9時~午後5時)

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

クリスマスコンサート

楽しいクリスマスの曲に合わせて
みんなで盛り上がりましょう♪



日時:12月21日(月)午後1時30分

出演:東京都交響楽団 ~2時30分

会場:1階 ひだまりホール

対象:60歳以上の千代田区民(要利用登録)

定員:20名(申込順) 参加費:無料

申込み:11月26日(木)午前9時より

電話・FAXまたは窓口で

年末年始の休館について

日頃より高齢者活動センターをご利用いただき、
ありがとうございます。

当センターは令和2年12月30日(水)まで
開館いたします。

休館期間

12月31日(木)~

令和3年1月3日(日)の4日間

令和3年も変わらずご利用いただきますよう、
よろしくお願いいたします。



❀ 娯楽室事業 再開しました ❀



感染症対策のため、各部屋とも週2回の開室です。
ご利用希望の方はお問合せください。(麻雀・カラオケの開放は当面お休みします)

●ゴルフ〔娯楽室1〕

開室日:月・水曜の9時~16時

定員:一回に1名

利用時間:45分間

道具:クラブ持参(貸出はありません)

当日分を
当日予約

●卓球〔娯楽室1〕

開室日:火曜の9時~12時

定員:一回に2名まで

利用時間:30分間(延長可)

道具:ラケット持参(貸出はありません)

当日分を
当日予約

●ビリヤード〔娯楽室3〕

開室日:水・金曜の午前・午後(利用できるのは、午前か午後どちらかです)

午前の部:10時15分~11時45分(90分間)

午後の部:13時15分~14時45分(90分間)

定員:各部6名まで

道具:キュー持参(お持ちでない方のみ貸出します。※一つの部に2名まで)

予約:11月20日(金)9時から電話・窓口で予約受付。各日とも前日まで
にご予約ください(当日予約はできません)予約できるのはお一人4回分
(4日分)までです。※前日になり翌日分が空いていれば予約上限に達した方も予約可能。



令和2年度(2020年)の利用登録の更新は不要です。

2019年度利用証を継続してお使いください。

「もっと知りたい大切な身体のこと」

12月のテーマ

“脚のつりの改善”

痛くなる、その前に・・・！！
ご要望の多かった脚のつりについて
原因や対処法を一緒に勉強していきましょう。

日時 : 12月8日・15日(火)

※内容は異なります

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

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 各回20名(申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で

【講師】岩崎 美智子(高齢者活動センター理学療法士)



看護師(樋口)からの

ひとこと

『コロナふとり』を心配している方はいませんか？動かないで食べていれば体重は増えます。でも本当にコロナで太ったかは見極めなければなりません。数日で体重の増減がある時は、“お肉”ではなく“水”が原因です。『浮腫』が起こっている可能性があります。心不全や腎不全という大きな病気が進んでいきます。太ったか、浮腫があるのかの判断が難しい時や対策は、かかりつけ医や健康相談室へ相談してくださいね。



映画サロン

「私たちの青春」

1950年～1980年頃の映画を上映します。
映画から青春時代を感じて、思い出に浸りませんか？

日時 : 12月14日(月)

午後1時～(開場12時45分)

「潮騒」

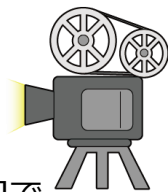
キャスト : 吉永小百合、浜田光夫 他

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 20名(申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で



映像サロン

「むかしの日本を見てみよう」

むかしの暮らしや

日本各地の風景など

懐かしい映像を一緒に観てみませんか？

日時 : 12月7日(月)

～昔の日本各地編～

午後1時30分～2時30分

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 20名(申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で



12月21日(月)



ゆず湯

お楽しみに♪

パソコンサロン

12月のパソコンサロンはお休みです！

1月のパソコンサロンの申込みは

12月21日(月)から受け付けます。

詳しくは、のぞみ1月号(12月21日発行)をご覧ください。

おりがみ講習会

「千支丑」

体がまるっとして、耳がピーンと立った
愛らしいデザインです。

楽しく折って正月に飾りましょう♪

日時 : 12月17日(木)

午前10時30分～11時30分

会場 : 4階 研修室3

定員 : 10名(申込順)

参加費 : 100円(材料費)

申込み : 電話・FAXまたは窓口で

