

# のぞみ



発行:令和2年(2020年)  
12月21日  
第574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  
(平日午前9時~午後5時)

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

新春初笑い

区内サロンと合同開催 /

## 千代田区横断

## ウルトラクイズ



3か所を  
つないで  
生中継

景品  
あり

観るだけ  
の参加も  
歓迎!

かがやきプラザと、一番町のサロン、和泉橋のサロンを、  
なんと**生中継**でつなぎ、区内大学生が出題する、クイズや  
ゲームで盛り上がります。密にならずに大人数で楽しい時  
間を過ごしましょう♪ かがやきプラザ、サロン、ご都合の  
よい場所でご参加ください!

【日時】1月12日(火) 午後1時30分~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の方(要利用登録)

【定員】20名(申込順)

【申込み】電話・FAXまたは窓口

※各サロンでご参加になりたい方は、地域支援係にお問合せください。



## インボディ測定会

体組成計(インボディ)を使った測定会です。  
筋肉や脂肪の量、栄養評価などを知ることができます。  
理学療法士のアドバイス付き♪

日時:1月14日(木) 午後1時~午後4時

(ひとり15分間)

会場:5階 活動室5 定員:9名(申込順)

参加費:無料 申込み:電話・FAXまたは窓口で



- 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。
- 新規利用登録は事前予約が必要です。4階受付で申請用紙記入後、5階健康相談室にて健康チェック等行います。【予約可能時間:(午前)9時~10時30分/(午後)1時~3時30分の間】  
※保険証等本人確認書類、常用薬があればおくすり手帳を持参してください。
- 入浴利用について 平日午前11時~午後4時(最終受付:午後3時30分)※毎日入浴できます。  
新型コロナウイルス感染予防のため、人数制限をしています(脱衣所・浴室:計6名)



大人気！

高齢者活動センター ホームページで

# 自宅でチャレンジ！ なんでもトライ！ ～説明書～

新型コロナウイルスの影響により、毎日行っていた脳のトレーニングや、理学療法士によるストレッチや体操などの休止が続いており、利用者の皆様にはご迷惑とご不便をおかけしております。

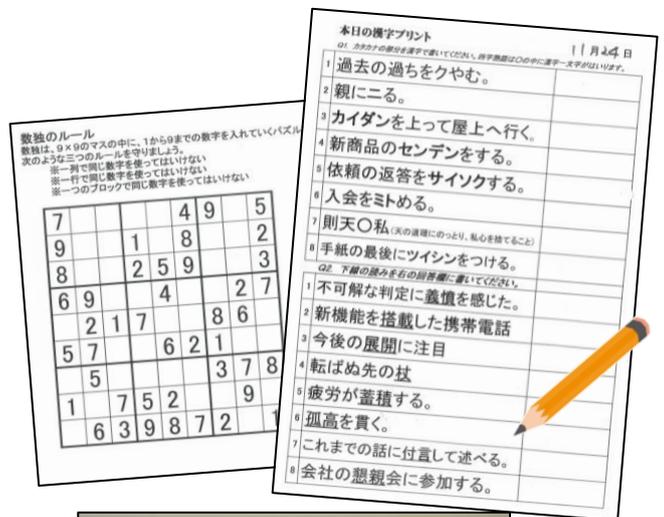
この状況を受けて、高齢者活動センターホームページに、「**自宅でチャレンジ！なんでもトライ！**」と題して、ご自宅で出来る**脳のトレーニング(漢字や計算)**、**トレーニングやマッサージ**、**折り紙や工作**などを掲載しています！

インターネットをご覧いただける方は、ぜひご利用ください。スマートフォンからもご覧いただけます。

## ★様々なメニューがいっぱい★

脳トレ

脳のトレーニングは毎日更新中！  
漢字と計算問題、  
数独など印刷して挑戦できます。  
継続は力なり！  
頭と指を動かしてみてください。



ストレッチ

筋トレ



折り紙

工作

自宅で出来るストレッチや筋力トレーニング、ツボ押し、  
折り紙や工作など、動画でやり方を配信中！  
ご自宅で無理せず取り組んでみましょう。



## パソコンで観る方法

【1】高齢者活動センターホームページを開いてみよう！



インターネットを開いて、<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/koureisha-c/>と入力。  
または検索で「千代田区高齢者活動センター」と入力してみましょう。

【2】ホームページが出てきたら…



画面の右側に出てくる

オレンジ色の丸、

「自宅でチャレンジ! なんでもトライ!」

をクリック!

ここをクリック!



## スマートフォンで観る方法

【1】高齢者活動センターホームページを開いてみよう!

↓下のQRコードにスマートフォンのカメラをかざして読み込むと、  
ホームページへ自動的に移動します。



または検索で「千代田区高齢者活動センター」  
と入力してみましょう。

【2】ホームページが出てきたら…

ここをタッチ! →

画面中央に出てくるオレンジ色の欄、

「自宅でチャレンジ! なんでもトライ!」をタッチ!



# ちやおチャンネル

QRコード→



大喜利や大学生が教える簡単料理・工作など、楽しいコーナーがたくさん!

区民の皆さんの出演も多数! <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/ciao/channel/>

今後の社会情勢により事業の中止や休館等になる可能性があります。  
ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします

理学療法士による身体の勉強会

## 「もっと知りたい大切な身体のこと」 1月のテーマ “運動と免疫”

適度な運動は免疫力を高めます。免疫が働く仕組みと  
自宅で行える運動、セルフケアを学びます。

**日時** : 1月19日(火)・21日(木)

※内容は異なります

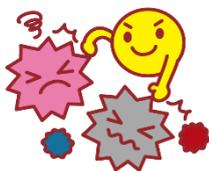
- ①午後1時～1時50分
  - ②午後2時30分～3時20分
- 時間は①か②どちらか1つを選択

**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)



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。  
青春時代の思い出に浸りませんか？

**日時** : 1月25日(月)  
午後1時～(開場12時45分)

「東京五輪音頭」

キャスト : 山内賢 三波春夫 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



## パソコンサロン

基本的な操作から、もっと掘り下げた内容まで  
パソコンについての疑問点を  
一緒に解決していきましょう♪

**日時** : 1月6日・20日(水)  
午前10時30分～正午

※申込できるのは、上記日程のうち一日です。

**会場** : 4階 活動室2

**定員** : 5名(申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



娯楽室

## ビヤード

1月から、週3回開室します。

**開室日** : 月・水・金曜日の午前・午後

〔午前の部〕10時15分～11時45分(90分)

〔午後の部〕13時15分～14時45分(90分)

**定員** : 各部6名 **道具** : キュー持参(無い方は貸出)

**予約** : 12月21日(月)9時から、1月分全日程の  
受付開始。電話・窓口でお申込ください。

**注意点** :

- ①1月分は8日間です。(初日は1月13日(水)です)
- ②全日程、前日までに要予約(当日予約はできません)
- ③予約できるのはお一人4回分(4日分)までです。
- ④各日程とも、前日時点で満席でなければ、予約上限に達した方でも予約できます。

※その他、卓球、ゴルフも再開しています。詳細は  
お問合せください。(麻雀、カラオケはお休み中)

映像サロン

## 「むかしの日本を見てみよう」

1940～60年代の1月、2月の  
日替わりニュース映像を上映します。

**日時** : 1月18日(月)  
～昔のニュース編～  
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



おりがみ講習会

## 「アマビエ」

縁起が良いと言われるアマビエをみんなで作り  
今年の幸せを願いましょう♪

**日時** : 1月21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

いいこと  
あるかも!?



「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指定管理者として運営しています。