

千代田区社会福祉協議会
Chiyoda Council of Social Welfareかがやきプラザ
高齢者活動センター
月報

* 高齢者活動センターは、60歳以上の千代田区民の方が対象です。
* 本誌掲載事業へのご参加には利用登録が必要です。
* 申込が必要な事業へは、参加されるご本人がお申し込みいただきますようお願いいたします。

のぞみ

健康相談室から ひとことアドバイス

「夏のフレイル」
に注意

夏場の危険は脱水や熱中症だけではありません。暑さで外出を控えることなどによる「夏のフレイル」についても注意が必要です。体調に合わせて無理をせず、室内での軽い運動や涼しい時間帯の散歩などがおすすめです。人とつながりや交流も大切です。趣味やボランティア、地域活動や運動教室などに参加することはフレイルの予防や健康な生活を維持することに役立ちます。高齢者活動センターもぜひご活用ください。

利用証の更新はお済みですか？

日 時：開館日は毎日 *お申込は不要
午前9時～11時30分
午後1時～4時30分

会 場：5階 健康相談室

持ち物：本人確認書類
(住所・生年月日がわかる健康保険証など)、
おくすり手帳(常用薬がある方)、
お手持ちの利用証
※緊急連絡先のメモ(住所と電話番号)
があると手続きがスムーズです。



混雑の場合は、
お待たせすることが
あります。

健康相談

健康医療相談

運動器相談

8/15 金

①午前10時～②午前10時30分～
③午前11時～④午前11時30分～

申 込：5階 健康相談室にて

会 場：5階 健康相談室

8/19 火

①午後2時30分～②午後3時～
③午後3時30分～

参加費：無料

担 当：九段坂病院医師



カラオケで楽しみながらフレイル予防、交流をしましょう！

日 時 毎週火・木曜日(祝祭日除く)
午前9時～午後2時(時間内出入り自由)

対 象 高齢者活動センター利用登録者
(利用証をご持参下さい。)

会 場 カラオケビッグエコー秋葉原電気街口駅前店
(BITO AKIBA 7階)

参加費 1,000円(税込)

飲食
持ち込み
可

Chiyoda Eco System News

高齢者活動センター

CES ニュース

——旬の食材を食べて、
涼しく過ごそう！——

厳しい暑さで、冷房の使用が欠かせません。しかし、つい冷房を使い過ぎてしまう可能性があり、光熱費の上昇も懸念されます。適正な温度で冷房を使用しつつ、栄養満点の食事を取り入れましょう。おすすめは、キュウリ、スイカといった夏に最盛期を迎えるウリ科の野菜や、ナス、トマトなどの夏野菜です。体温を下げることで、夏バテ防止の効能があります。旬のものをたっぷり摂取して、涼を取り込むこともおすすめです。



案内図



かがやきプラザ高齢者活動センター

所在地 〒102-0074 千代田区九段南1-6-10かがやきプラザ4階

ホームページ <https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/>

アクセス 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

「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指定管理者として運営しています。

楽しみながら健康づくり！
活動センターライフ

今年度の前期かがやき大学にて、盆踊りの講座を開講しました。写真は6月18日(水)の講座の様子です。参加者同士で輪になり、「東京音頭」「炭坑節」など音楽にあわせて踊りました。8月23日(土)は当センターの納涼会です。盆踊りをはじめ楽しい催し物があります。この夏はぜひ、楽しく踊って地域で活動を楽しみましょう。

かがやき大学
夏だ！盆踊りで楽しく
地域デビュー！Ciao&高齢者活動センター
「かがやき大学納涼会&盆踊り」

夏の思い出にぴったりなイベントを開催。
納涼会&盆踊りで、夏を感じよう！

8/23 土 午後1時～3時
(盆踊り午後2～3時)

会場：かがやきプラザ1階ひだまりホール

内容：作ってみよう！子ども神輿、ミニミニ縁日
かき氷(税込100円)、同好会バザー、盆踊り



新規登録について

利用登録に必要なもの

登録受付時間：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。

● 本人確認書類(住所・生年月日がわかる健康保険証など) ● おくすり手帳(常用薬がある方)
● 緊急連絡先のメモ

8のつく日 新規登録 ハッピーキャンペーン

* 利用登録した方は、特典があります！

* お友達紹介した方も特典があります！

8/8 金 18 月 28 木

入浴利用について

休館日を除く毎日：午前11時～午後4時(最終受付：午後3時30分)

専門職によるスポット体操

テーマ

脊椎圧迫骨折 予防の運動

高齢期に注意を払う必要がある
圧迫骨折。
予防体操で発生を減らしましょう。



講師 森倉 三男さん(高齢者活動センター 理学療法士)

8/5 火 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

定員：各回15名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室1 参加費：無料
持ち物：タオル・蓋付きの飲み物
注意点：動きやすい服と運動靴でお越しください。

かがやきスマホサロン

8/9 土 ①午後1時～
②午後2時～

*時間はどちらか1つを選択(1人45分)

協力：IVUSA三崎町クラブ(区内大学生)の皆さん
定員：各回3名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室1 参加費：無料
持ち物：お手持ちのスマートフォン

8/19 火 ①午後1時～
②午後1時45分～
③午後2時30分～

*時間はいずれか1つを選択(1人30分)

協力：株式会社パナソニックグループ
定員：各回3名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：無料
持ち物：お手持ちのスマートフォン

5階テラス庭園 花がら摘みボランティア募集

お花のお手入れに参加しませんか?

日時：毎週水曜日
9時30分～10時30分(雨天中止)

会場：5階 テラス庭園
※ご予約は不要です。※出入り自由

おりがみ講習会

8月のテーマ

三角の箱
8/21 木



①午前10時30分～11時10分
②午前11時20分～12時

定員：各回8名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：100円(材料費)

おしゃべりハンドケア

手の平と心で「げんきにな～れ」
「しあわせにな～れ」と
魔法をかけるように願いながら
ハンドケアを行っています。

8/27 水 *1人15分

①午後1時30分～ ②午後1時50分～
③午後2時10分～ ④午後2時30分～

定員：各回3名まで
申込：前日の午前9時～ 電話・窓口で
会場：4階 活動室2
協力：桜ハンド

※一緒に活動をしていただけるメンバーを募集しています!

かがやきシネマへようこそ!

皆様の作品投票アンケートを基に
歴代の名画を上映します。
お楽しみに!

「別離」(70分)

8/ 4 月 午前10時～
午後2時～ **6 水** 午前10時～

「奥様は魔女」(77分)

8/18 月 午前10時～
午後2時～ **20 水** 午前10時～

定員：20名
会場：4階 和室 ※ご予約は不要です。 ※入退室可

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
ちやお! Ciao!

Ciao&アキバ分室子育てサロン リトミックコンサート
コラボ企画

歌のお姉さんとキャラクターによるコンサート。
興味のある方、一緒に楽しみましょう!

8/27 水 午前11時～11時30分

会場：万世橋区民館8階洋室
定員：20組(申込順)
申込：8月5日(火) 午前9時～
電話・窓口で申込開始

多世代交流による防災「SONAE」

災害への備えについて考えよう。

8/28 木 午後1時30分
～3時30分

定員：20名(申込順)
持ち物：空の500mlペットボトル・懐中電灯
協力：法政大学チーム・オレンジ
申込：8月5日(火) 午前9時～
電話・窓口で申込開始



開放事業のご案内

回数制限を超えている方は、キャンセル待ちにてお申込みが可能です。
空き状況により開催日前日までに、参加可能な方にご連絡をします。

ビリヤードご新規 day ご新規・初心者優先

8/1 金 22 金 午前10時～
12時

定員：各回6名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室3
開放日：毎日(休館日除く) ※ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day ご新規・初心者優先

8/2 土 午前9時～10時30分
*ご参加は1人4回まで

定員：4名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

8/14 木 28 木 午後1時～3時

※交流dayのご参加は1人5回まで
定員：各回12名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室2
開放日：第2・4木曜日以外の毎日(休館日を除く)
※交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。

かがやき大学記念講演会・ 令和7年度後期説明会

「老いに抗う!ミトコンドリア活性化」

9/11 木

※かがやき大学は9月12日(金)より
後期申込スタート

説明会 午前10時～10時15分

講演会 午前10時30分～12時

講師 阿部秀樹(日本女子大学教授)

定員：100名
申込：8月5日(火) 午前9時～
電話・窓口・FAX・Emailで申込開始
会場：1階 ひだまりホール
参加費：無料



ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

8/2 土 16 土

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

①午前 9時～ 9時50分 ②午前10時～10時50分
③午前11時～11時50分

定員：各回1名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

カラオケ開放

8/ 2 土 10 日 16 土
17 日 24 日 31 日

午前9時～午後4時45分
参加費：無料
会場：4階 活動室3
※出入り自由、申込不要