

長夏の養生

中医学で長夏とは、晩夏から初秋にかけてのまだ気温や湿度が高く、身体のだるさや胃腸の不調を引き起こしやすい時期を指します。この時期の食事は、湿気を排出するゴーヤなどの瓜類や枝豆などの豆類、生姜やネギやシソなど体を温め消化を助ける食材を使った料理がおすすめです。また、涼しくなる夕方などの時間を利用して軽い運動をし適度に汗をかいて、身体に熱をこもらせないことも大切です。

鍼灸師/理学療法士 岩崎美智子

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

運動器相談

9/16 火

①午後2時30分～②午後3時～
③午後3時30分～

申 込：5階 健康相談室にて
会 場：5階 健康相談室

健康医療相談

9/19 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～

参加費：無料
担 当：九段坂病院医師

ナースカフェ フリースペース交流会

クイズや脳トレなど一緒に楽しみましょう。
お飲み物を準備してお待ちしてます！

9/2 火

予約不要

参加費無料

午後1時～1時間程度 会 場：5階フリースペース



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

浴衣を着て快適に

浴衣は、お祭りや街歩きで着用される夏の風物詩です。通気性も抜群で風通しの良い素材で、汗をよく吸う素材のため、この暑い時期にぴったりです。浴衣を着て涼しく過ごす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。

かがやきプラザ
高齢者活動センター
月報



のぞみ

第630号

9月号

令和7年(2025年)8月20日発行

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

午前9時～午後5時(第1日曜休館)

* 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。



イベント紹介

今年度は11団体が出演予定!!

演芸サークル発表会

演芸サークル発表会では、当センターの同好会の皆さんが、日々の活動の成果を発揮し、皆様に素敵なステージをお届けします！
演目は、歌唱・演奏・踊り・朗読など盛りだくさん。ステージそのものを楽しむことができるのはもちろん、様々な同好会の皆さんの活動を間近に見ることができる貴重な機会です。
ぜひ、お気軽にお越しください♪



朗読



踊り



演奏

9/30 火 午前10時30分～午後2時予定

会場：1階 ひだまりホール **申込**：不要 **参加費**：無料
最後までご観覧いただいた方には、お土産がございます！
※お土産の数には限りがございます。

新規登録について

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。

利用登録に必要なもの

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

8のつく日 ご新規登録 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！

9/8 月 18 木 28 日

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

いつまでも美味しく！
栄養改善・口腔機能向上

講師 高橋 奈津子さん
(東京都健康長寿医療センター研究所 作業療法士)

9/9 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20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：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

9/13 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

9/16 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

おすすめのイベント

5階テラス庭園 花か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

予約不要

出入り自由

脳トレ&ラジオ体操

みんなで一緒に体操+脳トレ=元気の秘訣！

日時：毎日10時30分～ 会場：5階 フリースペース
内容：ラジオ体操第1・2
計算・漢字・音読(平日のみ)
数独(休日のみ)

予約不要

出入り自由

おりがみ講習会

9月のテーマ

つるの
ポチ袋

9/18 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。

9/24 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！

「嵐が丘」(104分)

9/8 月 午前10時～午後2時 10 水 午前10時～

「私を野球に連れてって」(93分)

9/22 月 午前10時～午後2時 24 水 午前10時～

定員：20名
会場：4階 和室 予約不要 出入り自由

多世代交流事業のご案内

ちよだま多世代交流
Ciao!

おながくとあそぼう
「サウンド・オブ・シネマ」

9/14 日

午前11時～12時

定員：30名(申込順)
申込：電話・窓口で
会場：1階 ひだまりホール
協力：東京文化会館

e スポーツクラブ

9/20 土

午前10時30分～12時

定員：10名(申込順)
申込：電話・窓口で
会場：4階 和室
協力：IVUSA市ヶ谷クラブ

かがやきボッチャひろば

9/23 火・祝

午後1時30分～3時

定員：30名(申込順)
申込：電話・窓口で
会場：1階 ひだまりホール

令和7年度後期 かがやき大学開講します！

講座内容を記したパンフレット・申込書は、9月11日(木)午前9時～、高齢者活動センター窓口で配布します。
ご覧いただき、希望講座を決定の上、お申し込みください。

申込方法：郵送・Eメール・窓口で
締切：9月28日(日)午後5時

申込開始：9月12日(金)午前9時～
追加申込：9月29日(月)午前9時～
※追加申込は定員に満たない講座のみ



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

9/5 金 26 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

9/6 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

9/11 木 25 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。

ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

9/6 土 20 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

9/6 土 14 日
20 土 21 日 28 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