

寒暖差に  
ご注意を!

11月は寒暖差が大きく、空気の水分量が夏の半分以下です。乾燥を予防し、口呼吸ではなく鼻呼吸を意識して風邪を予防しましょう。自律神経の乱れやすい時期ですので、睡眠をしっかり取り、バランスよい食事を心がけましょう。

## 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～午後4時30分  
\*正午～午後1時を除く  
(午前の最終受付は11時30分までとなります。)

**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

11/18 火

①午後2時30分～  
②午後3時～  
③午後3時30分～

健康医療相談

11/21 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 **参加費**：無料  
**会 場**：5階 健康相談室 **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・土曜日(祝祭日除く) 11月～土曜日も追加!  
午前9時～午後2時(時間内出入り自由)  
**対 象** 60歳以上の千代田区民(受付で当センター利用証をご提示の場合、受付手続きがスムーズです)  
**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

—— 11月は、エコドライブ  
推進月間です! ——

11月は行楽シーズンで自動車に乗車する機会が多いため、「エコドライブ推進月間」に指定されています。警視庁や環境省などで構成されるエコシステム推進協議会では「エコドライブ10のすすめ」を提起しています。すすめの一部を挙げると、渋滞を避けて余裕を持って出発すること・不要な荷物はおろすことなどが示されています。環境にもより配慮しながら、おでかけを楽しみましょう。

## 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。

令和7年(2025年)10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)

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。

千代田区社会福祉協議会  
Chiyoda Council of Social Welfare

## のぞみ

みんな集まれ!

## カラオケ交流会

出入り  
自由

予約不要

カラオケ同好会・センター利用者の皆さんが、カラオケで名曲の数々を披露します。  
どなたでも観覧可能です。

お誘いあわせの上、素敵なステージをどうぞお楽しみください!

11/29 土 午前11時～  
午後3時30分

**会 場**：4階 研修室1・2  
**参加費**：無料



## 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!

11/8 土 18 火 28 金

## 浴室利用休止のお知らせ

浴室利用休止

11/11 火

浴室の特別清掃作業のため、脱衣室・浴室は1日利用を  
休止します。(浴室以外の施設はご利用いただけます)

## マシンルーム休止のお知らせ

12/17 水 ~ 23 火

5階マシン機器の入れ替え作業のため、マシンルーム  
は1週間利用を休止します。

## 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)