

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)



のぞみ

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。

健康相談室から ひとことアドバイス

足の指の手入れ

立ったり、歩いたりする時に体重を支えているのは足。長年使っていると足も疲れ、変形や痛みを生じることがあります。

指の先を伸ばす、親指を広げてあげるなど、ちょっとした手入れで楽になることがあります。

まずかかりつけ医師に相談して適切な方針を伺うところから始めましょう。

理学療法士 森倉三男

健康相談

運動器相談

10/15 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

10/18 金

- ①午前 9時30分～
- ②午前10時～
- ③午前10時30分～
- ④午前11時～

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



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～13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。

Chiyoda Eco System News

高齢者活動センター

CES ニュース

—災害用の食品備蓄のコツ!—

今回は近年注目されているローリングストックという、エコで日常にも取り入れやすい新しい備蓄方法をご紹介します。今までは乾パンなどを備蓄品としてストックし「気が付いたら賞味期限が切れていた」なんてことがあったかと思えます。一方ローリングストックではレトルト食品やフリーズドライ、缶詰やお菓子など普段食べ慣れたものも非常食として取り入れることで日常的にも「購入→備蓄→消費」という流れを自然に作る事ができます。



かがやきプラザ高齢者活動センター

案内図



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

楽しみながら健康づくり! 活動センターライフ

フリースペースにて開催! 栄養相談ってなあに?

千代田区にずっとお住まいの中西先生。
長年ボランティアとして栄養相談にあたっています。
先生日く一人暮らしの方ほど、
栄養バランスが崩れやすいとのこと。
体の不調がなくても「昨日は何食べた」など
の話からでも先生はアドバイスをくださいます。



待ってます!

健康栄養
アドバイス!

健康のためには
運動も必要ですよ!

- 偏った食事があっても大丈夫!
栄養バランスは1日ではなく3日単位で調整しましょう。
- 冷凍食品は手軽に食事が用意できる強い味方!
栄養素も生鮮食品に負けないくらい含まれているため活用していきましょう。

栄養相談 10月16日(水)、30日(水) 午前10時～11時30分に開催!
フリースペースでお待ちしております! ※ご予約は不要です。お気軽にご相談ください。

新規登録について 休館日を除く毎日: 午前9時～午後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。
※正午～13時を除く(午前の最終受付時間は11時30分までとなります。)

利用登録に必要なもの ● 本人確認書類(住所・生年月日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!

10/8 火 18 金 28 月

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)

理学療法士によるスポット体操

テーマ

膝のリハビリトレーニング ②マット編

自分に合った対処法と
トレーニング方法を学びます。

※病院受診中の方は、医師にご相談の上ご参加ください。
※前回の講座に参加していなくても参加可

講師 岩崎美智子 (高齢者活動センター理学療法士)

10/8 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。



おりがみ講習会

10月のテーマ ミニクリスマスツリー

10/17 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

今年2月の傾聴・ハンドケア講座を経て結成しました。
初心者グループですが、
心を込めて対応させていただきます。

10/23 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：当日の午前9時～ 電話・窓口で
会場：活動室2-2 協力：桜ハンド



パソコンサロン

基本的な操作から、掘り下げた内容まで疑問
点を一緒に解決していきましょう♪

10/5 土 23 水
午前10時30分～12時

定員：各回5名 (申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：無料



かがやきシネマ

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！

毎週月曜日 ①午前10時～ ②午後2時～

毎週水曜日 ①午前10時～

※②のお時間はおしゃべりしながら楽しめます。
※ご予約は不要です
会場：和室



かがやきスマホサロン

10/5 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4名 (申込順)
申込：電話・窓口で
参加費：無料
会場：1階 ひだまりホール
持ち物：お手持ちのスマートフォン

いつもと場所が
異なりますので
注意して下さい。



10/18 金 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：株式会社パソナグループ
定員：各回3名 (申込順)
申込：電話・窓口で
参加費：無料
会場：4階 活動室1
持ち物：お手持ちのスマートフォン

おすすめのイベント

かがやき杯 卓球交流会

卓球同好会の皆さんが主催する、
卓球交流会です。
講師による基礎練習からリーグ戦を行います。

10/30 水 午後1時～4時

会場：1階 ひだまりホール
定員：20名 (申込順)
対象：千代田区在住の方



文集「きらきら」記事募集

思い出などを寄稿してみませんか？
日々の思いや今年あった出来事、
同好会でのエピソード等をお待ちしております。

提出締切：令和6年11月20日(水) 午後5時まで
書式：手書き又はワードデータ
文字数：800字以内
発行：令和7年2月(予定)



多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
Ciao! ちゃお!

10月のひだまりサロン「Ciaoでハロウィンを楽しもう♪」

10/26 土 定員：20名 (申込順)
会場：1階 ひだまりホール
午前10時～12時 申込：電話・窓口で
協力：認定NPO法人
ハンズオン東京



「ボードゲームを作って楽しもう！」

10/27 日 定員：15名 (申込順)
会場：4階 和室
午後1時～3時 申込：電話・窓口で

①遊ぶ時間 午後1時～2時
②作る時間 午後2時～3時

※午後1時～3時の間は
いつ来ていつ帰ってもOK!



開放事業のご案内

ビリヤードご新規 day 新規・初心者優先

10/4 金 25 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 娯楽室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

10/5 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 娯楽室1
開放日：木曜日以外の毎日 (休館日除く)

麻雀ご新規 day 新規・初心者優先

10/10 木 24 木 午後1時～3時

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 娯楽室2
開放日：木曜日以外の毎日 (休館日除く)

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

ゴルフご新規 day 新規・初心者優先

10/5 土 19 土

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

① 9時～9時50分 ② 10時～10時50分
③ 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 娯楽室1
開放日：木曜日以外の毎日 (休館日除く)



カラオケ開放

10/13 日 20 日
26 土 27 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

