

かがやきプラザ

平成30年度版

# 高齢者活動センター ご利用の手引き



moni

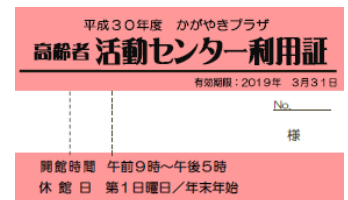
千代田区社会福祉協議会

## 高齢者活動センターは

高齢者の活動拠点として、シニアのみなさまが、いつまでもいきいきと元気で暮らしを楽しめるように、講習会やレクリエーションの場の提供を通じて、高齢者の健康増進、いきがづくり、仲間づくりを支援しています。

高齢者活動センターは、**60歳以上の区民の方が登録して利用**する施設です。かがやきプラザ4階は主に同好会活動の部屋があり、5階は、靴を脱いで利用するフリースペース（浴室・機能回復訓練室・休憩室など）のほか、娛樂室があり、利用証を呈示しご利用いただけます。（利用証の確認で声をかけることがありますので、利用証は携帯してください。）

### ★1 利用登録について



高齢者活動センターをご利用の際は、利用証が必要です。かがやき大学をはじめ、講習会などの申し込み時にも確認しますので、必ずお持ちください。

#### 【はじめての利用登録】

- ① 住所・年齢が確認できるもの（健康保険証や運転免許証など、**60歳以上**で千代田区民とわかる公的な証明書）とお薬手帳を持って、かがやきプラザ**4階**事務所へお越しください。
- ② 4階事務所窓口にて「利用申込書」に記入します。（**緊急連絡先**の記入欄もありますので、連絡先などのメモをお持ちになると手続きがスムーズです。）
- ③ 利用申込書記入後、5階の健康相談室で、看護師による簡単な健康チェックを行います。（血圧測定や既往歴などをお聞きします。）
- ④ お薬を服用されている方は、「**お薬手帳**」の呈示をお願いします。
- ⑤ 利用証を発行し、スタッフが館内をご案内いたします。
- ⑥ 登録手続きは15分程度です。

#### 【更新の手続き】 ※毎年4月に更新手続きを実施します。

- ① **期限の切れた**利用証をお持ちの方は、直接**5階**の健康相談室にお越しください。
- ② 住所が確認できるもの（健康保険証や運転免許証など、千代田区民とわかる公的な証明書）と直近のお薬手帳をお持ちください。
- ③ 更新手続きは10分程度です。

### 【付添が必要な利用者の方へ】

- ①利用者ご本人は、はじめての利用登録、または更新の手続きを行います。
- ②付添者は、利用者と共に直接5階の健康相談室にお越しください。
- ③付添カードは首から下げてください。利用者に付き添って、フリースペースや娯楽室に入室することはできますが、付添者が施設の設備、サービスを利用することはできません。

### 【同好会登録者証について（旧特例利用登録証について）】

区外在住の方で、平成29年1月時点までに同好会の名簿にて申請された方は、更新の手続きができます。なお、千代田区在住の60歳以上の方以外の登録は、受け付けておりません。

平成30年度 かがやきプラザ 高齢者活動センター 同好会登録者証
有効期限：2019年 3月31日
同好会名 No. _____
_____ 様
開館時間 午前9時～午後5時 休館日 第1日曜日/年末年始

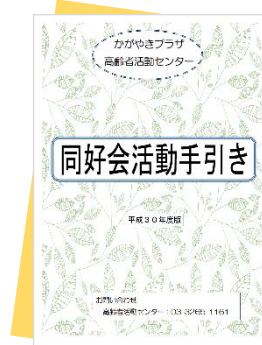
※同好会登録者証の方は、娯楽室とフリースペースの利用はできません。

## ★2 同好会活動について

同好会は、趣味活動などを通じて自主的に活動するグループです。現在約50の同好会があり、ダンス、体操などの身体を動かすものや、華道、絵画といった作品づくりを行うものなど幅広く活動しています。

### 【同好会活動を始めるには？】

同好会活動の手引きがあります。4階事務室へお越しください。同好会の登録方法、運営方法、活動方法など詳しく書いてありますので必ずご確認ください。



### 【同好会入会希望者は？】

- ① 関心のある同好会があれば、活動日に見学や体験ができます。まずは、4階事務室にて「見学・体験」の申し込みをしてください。該当同好会に連絡しますので、申込者は、当日参加してください。  
なお、見学、体験にお申込み後、キャンセルする場合は、必ず4階事務室にご連絡ください。
- ② 高齢者活動センターで、同好会主催の体験会や講座を企画する場合があります。内容は、月報誌「のぞみ」に掲載しますのでどうぞご参加ください。

### ★3 5階フリースペースの利用 (談話室など土足禁止部分)

高齢者活動センター利用証(桃色)がなければ利用できません。  
※同好会登録者証(白色)では利用できません。

#### 【5階フリースペース】

浴室・談話室・機能回復訓練室の部分をフリースペースとし、利用登録者がくつろぐ場所となっています。5階受付では、利用証の確認と、入浴についての確認をさせていただきます。

みなさまの安全管理と今後のよりよい運営のために人数の把握が必要となりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

また、一時的に食事などでフリースペースを利用する場合も、必ず受付で利用証をご呈示ください。

利用証を忘れた場合は、5階健康相談室で照会を受けて、番号と名前の書いた紙を受け取り、受付にご呈示ください。当日のみの利用証として使用できます。

(1) 5階受付で高齢者活動センターの利用証を呈示し、靴箱の鍵(オレンジ色の番号札付)を受け取ってください。お帰りの際は返却してください。

なお、裸足での入場はご遠慮いただいております。ご了承ください。

※靴箱番号を指定することはできません。

混雑時は使いにくい場所になることもありますが、ご了承ください。

(2) 毎日10時30分～ラジオ体操を行います。中央のTV(ビデオ専用です)を見ながら実施しますので、ぜひご参加ください。

★毎週水曜日は、午後1時20分～「千代田体操」を行います。

(3) ラジオ体操終了後、10時40分頃からテーブル席で「脳のトレーニング」を実施します。時間に間に合わなかった場合は、健康相談室前の小さなテーブルにプリントを用意していますので、各自でご利用ください。

プリントは数に限りがあります。なくなり次第終了です。

(お一人1枚ですので、ご協力願います。)

(4) 浴室利用時間は午前11時～午後4時です。(午後4時には完全退出してください。)

使い方は、5ページの「★4浴室の利用」をご覧ください。

(5)館内では、フリースペース右奥のテーブル席(談話室)、および4階和室(開放している時)でのみ飲食することができます。

ソファでは、食事はできませんが、ペットボトルなど蓋のついた飲料は飲むことができます。

席数に限りがありますので、荷物などで場所をとる行為はご遠慮ください。

談話室にあるオープンロッカー(棚)をご利用ください。

また、混雑時は相席にご協力ください。



談話室奥のTVは、「脳のトレーニング」終了後にご利用が可能です。新聞や雑誌は持ち帰らないようにしてください。

※4階の和室は空いていれば、飲食スペースとして開放しております。午前・午後ともに同好会の利用が入っている日も、12時~12時40分は毎日開放していますので、昼食にご利用いただけます。

靴を脱いでの利用となります。ご利用後は片づけてテーブルを拭き、原状復帰をお願いします。

和室にも囲碁盤を1台、自由に使用できるように設置しております。

※食べ物などの持ち込んだごみはお持ち帰りください。1階のコンビニエンスストアで購入したものは1階のお店に設置しているごみ箱に入れてください。

なお、小さなごみなどは5階給湯室の分別用ごみ箱をご利用ください。

(6)5階テラスへ出る場合は、外履き用サンダルが設置してある出入口をご利用ください。間口が狭いですので、利用時には十分気をつけてください。

出入り後は、必ず網戸と扉を閉め、鍵は開けたままにしてください。

テラスでは、外履き用サンダルをご利用ください。

テラスはペットボトルなど蓋のついた飲料を除き飲食することができません。

(7)フリースペースのパソコンは自由にご利用できます。

お一人30分の利用をお願いします。なお、音を出してのご利用はご遠慮ください。また、印刷はできませんのでご了承ください。

(8)給茶器は、脱水予防・水分補給のために設置しております。

水量等設定しておりますので、2度押しはしないでください。

また、給水口の故障、および不衛生などの原因になりますので、ペットボトルに入れる行為はご遠慮ください。

湯飲み茶碗は、フリースペース以外への持ち出しをご遠慮ください。

(9) フリースペース入口に置いてあるサンダルは、お手洗いにいく方が利用するためのものです。娯楽室や活動室へ移動するときは、ご自分の靴を履いてください。

(10) マッサージ機器の利用については、各機器 15 分交代（スカイウェルは 20 分交代）でご利用ください。多くの方が利用しますので、長時間の占有はご遠慮ください。

リモコンを巻き込んだままリクライニングしてしまうと故障の原因となりますので、リモコンなどは所定の位置に戻してください。

- ① マッサージチェア 5台
- ② 足裏マッサージ 2台
- ③ ひざ下マッサージ 3台
- ④ マグネタイザー（磁気治療器） 1台
- ⑤ スカイウェル（電位治療器） 3台

※スカイウェルを利用中の方には触れないように注意してください。



気持ちよくて眠ってしまう方がいます。  
必ず15分で交代しましょう！

(11) 機能回復訓練室の利用については、7ページの「★5 トレーニングマシンの利用」をご覧ください。

## ★4 浴室の利用

利用時間：午前11時～午後4時

（午後4時には完全退出してください）

浴室は、一度に10名程度がご利用できます。

浴室内には、洗い場（カラン）が6か所あります。

椅子と洗面器はありますが、タオルや石鹸など、必要なものはお持ちください。

脱衣室のロッカーは多めに設置されています。

トレーニングマシン利用の着替え等で利用される方もいらっしゃいますのでご理解ください。ただし、荷物置き場としてのロッカーの利用はご遠慮ください。

ヒートショック現象を防ぐために、看護師が時間毎に温度確認を行っています。

湯温については、夏場は40度前後、冬場は42度弱に設定しておりますが、一度にたくさんの方が入られるなど、状況により常に変化します。浴室内の湯温表示は、あくまで目安として見てください。湯張りはすべて自動となります。



脱衣室には冷水器を設置しておりますので、入浴後の給水等にご利用ください。冷水器でのうがいはご遠慮ください。歯磨きは洗面台でお願いします。

浴室利用者以外で、脱衣室トイレを使われる方もいらっしゃいます。ご了承ください。

#### 【入浴利用の方】

**利用証を必ずお持ちください。**

浴室入口に、浴室利用者用の利用証入れを設置していますので、入浴時に、利用証を入れてください。

**安全確保と緊急対応のため、浴室利用者を把握する目的でお願いしておりますので、ご協力をお願いします。**

入浴後は、忘れずに利用証をお持ち帰りください。

なお、利用証を早めに入れて、場所を確保することはご遠慮ください。



#### 入浴の際の注意点

★湯船に入る前は、腰まわりを中心にしっかり「かけ湯」をしましょう。

★体調が悪い時（やや風邪気味、少しおなかの調子が悪い時など）は、5階健康相談室で看護師と相談してください。

★緊急対応が必要な場合があります。**お身体の状態に変化がある場合や、かかりつけ医受診後は、健康相談室の看護師に状況を必ずお知らせください。**

#### 【一人での入浴がご不安な方へ】

① 高齢者活動センターへ問い合わせてください。

② 健康相談室の看護師と相談し、現状をお話してください。

※医師からの入浴許可がでているか確認させていただきます。

（既往症や血圧、皮膚疾患などの状態）

③ 浴室の見学後、看護師と本人または関係者と相談をします。その結果によって入浴の可否を決定します。入浴可能の場合、利用登録が必要になります。

※お身体の状態により、医師の意見書の提出をお願いする場合があります。

※多くの方が利用する施設です。予期せぬ事態等があった場合は、浴室が一時利用できない場合もありますので、その際はご了承ください。

※家族等の見守りが必要な方は、別途ご相談ください。

## ★5 トレーニングマシンの利用

トレーニングマシンは、一人で歩いて来所でき、マシンの乗り降りも一人で安全に行える方のみ利用することができます。初めてトレーニングマシンを利用される方は、初回にカルテを作成しますので、5階健康相談室にご相談ください。

また、皆様の体調についての自己申告票とトレーニングマシンの利用のルールについての同意書を提出していただきます。必要に応じて医師の意見書の提出を求められる場合があります。

この自己申告票・同意書は年度ごとに更新・提出が必要です。申告内容に変更が生じた場合は、その都度ご提出ください。

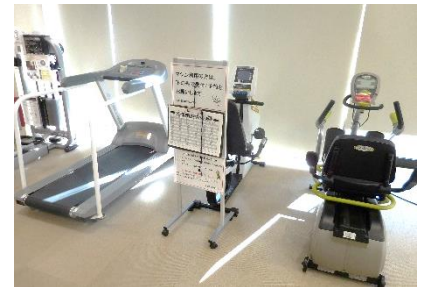
### 【利用できるマシン】

★テラス側の下記3台のマシンは、ランニングマシン脇に設置してある予約ボードに記入し利用してください。15分ごとの交代制です。

※写真右から

- ・ステッパー（ニューステップ）
- ・バイク（コードレスバイク）
- ・ランニングマシン（ラボード）

※ウォーキング～ランニングまで対応



使用方法は、理学療法士、毎週月～木曜日に実施するトレーニングマシンサポートボランティアにお聞きください。

トレーニングマシンのサポーター（ボランティア）として一緒に活動しましょう！今後、トレーニングマシンのサポーター養成を積極的に行います。ご興味のある方は、4階事務室までお問い合わせください。



★下記の筋力トレーニングマシン 4 台は、介護予防トレーニングマシンです。

- ・レッグプレス
- ・レッグエクステンション
- ・シーテッドロー
- ・ヒップ・アブダクション

※毎週月～木曜日はトレーニングマシンサポートデーとして、ボランティアがサポートします。



★機能回復訓練室には、トレーニング機器のほかにリハビリ機器があります。

- ・起立台
- ・肩関節輪転器
- ・前腕回内回外器

毎週火・木曜日（午前 11 時～午後 4 時）の運動サポート相談等で機器の利用アドバイスを行うほか、ご自身の健康維持のために自主利用することができます。



※各種相談日時等は、12ページ「各種事業について」をご覧ください。

#### 【ご注意】

高齢者活動センター事業の他、千代田区の介護予防事業の筋力向上トレーニング講習会（対象者は一定の条件があります。）を実施する期間は一時的にマシンを利用できません。

区の介護予防事業のくわしい日程については、事前に月報誌「のぞみ」や館内表示にてお知らせします。ご理解くださいますようお願いいたします。

## ★6 娯楽室の利用

娯楽室では、ゴルフ、卓球、麻雀、ビリヤードを楽しむことができます。

同好会など団体利用がない時は開館時間中（利用は午後4時45分まで）、開放しております。ゴルフを除き、最初に来室された方が4階事務室に立ち寄り、各室の開放用看板と名簿記入用紙を受け取ってください。

ゴルフの利用方法は、次頁をご覧ください。

※いずれの部屋もペットボトルなど蓋付きの飲料を除き、飲食することができません。

## 【娯楽室 1】

### ★ゴルフ開放

- ①開館日は毎週木曜日を除き、ゴルフの練習施設が利用できます。  
※毎週木曜日は、卓球の同好会活動に使用されるため、ゴルフ開放はありません。
- ②ゴルフクラブやボールは、男女ともに用意しております。
- ③予約は、当日分のみになります。翌日以降の予約はできません。
- ④4階事務室にあるゴルフ予約簿にて管理をしています。  
窓口及び電話にて予約してください。  
**1 コマは30分で、一人につき最大2コマ（1時間）の予約が可能です。**
- ⑤利用後の再利用、再予約は、空きがあれば30分（1コマ）は可能です。
- ⑥窓口での予約の際は、予約簿に各自希望時間を記入します。
- ⑦予約時間になったら、ゴルフのロッカーの鍵を4階事務室で受け取ってください。



※ゴルフボールがネットに引っかかる場合があります。毎月月末に取り除く作業をしておりますが、気になる数であれば、4階事務室に声をかけてください。

### ★卓球開放

- ①最初に来室した方は、4階事務室に卓球開放の名簿を取りにきてください。  
※毎週木曜日は、卓球の同好会活動のため開放はありません。
- ②利用者は必ず名簿への記入をお願いします。
- ③ラケットと球は、開放用として4人分用意しております。  
利用を待っている方がいる場合は、**譲り合って15分を目途に利用交代**をお願いします。
- ④利用後は、原状復帰し、卓球台やラケットなどを拭いてください。



※ゴルフ開放と卓球開放は、同室同時利用となります。  
打球音等、お互いに配慮あるご利用をお願いいたします。

## 【娯楽室2】

### ★麻雀開放

- ① **高齢者活動センター**に利用登録をされているご友人の方々にご利用ください。

高齢者活動センターでは個人利用者の参加とりまとめや振り分けは行っておりません。

- ② 同好会活動がある時は、台数利用の制限がありますのでご了承ください。  
同好会活動では4台の全自動麻雀卓を利用します。
- ③ 不定期で、自由参加の麻雀の集いや麻雀大会を行う場合があります。  
詳しくは月報誌「のぞみ」または、館内掲示板をご確認ください。



### ※開放時の利用方法

- ① 最初に来室した方は4階事務室に麻雀開放の看板と名簿を取りに来てください。
- ② 利用者は必ず名簿への記入をお願いします。
- ③ 利用後は、原状復帰し、麻雀パイや麻雀卓などを拭いてください。

### ※故障等の場合

精密機械ですので、全自動麻雀卓は丁寧に扱ってください。故障の疑いがある場合は、無理に修理をしようとししないでください。

特に、①点棒が機械の中に落ちてしまう、②機械が動かなくなって中を開けてしまうなどによる故障が増えています。

ご自身で無理に修理をしようとせず、**必ず4階事務室に連絡**してください。

## 【娯楽室3】

### ★ビリヤード

- ① 最初に来室した方は、4階事務室にビリヤード開放の看板と名簿を取りにきてください。
- ② 利用者は必ず名簿への記入をお願いします。
- ③ キューなどビリヤード備品は、ご自由にお使いください。
- ④ 利用後は、片付けとビリヤード台のブラシがけ、ボールの水拭きをお願いします。
- ⑤ 利用中の方がいた場合は、お声掛けいただき、一緒にプレイされるか譲り合ってお使いください。
- ⑥ キューを使う際は、周りの人や壁面にぶつからないよう注意してください。



※ビリヤードは、プロによる初心者向け講習会を不定期に行っております。

詳しくは月報誌「のぞみ」または、館内掲示板をご確認ください。

## 【活動室4-3】

### ★カラオケ開放

- ①第1・第3土曜日と休館日を除く日曜日  
午前9時～午後5時まで実施しています。

※高齢者活動センターの事業等で開放を実施しない日もありますので、詳しくは月報誌「のぞみ」、または事業カレンダーでご確認ください。



- ②最初に来室した方は4階事務室にカラオケ開放の看板と名簿を取りにきてください。
- ③利用者は必ず名簿への記入をお願いします。
- ④あまり大きな音量にならないようにしてください。
- ⑤他の方が歌唱中のときは、おしゃべりをご遠慮ください。
- ⑥終了後は、ワイヤレスマイクの充電を忘れずをお願いいたします。
- ※マイクのスイッチは必ずOFFにしてください。  
ONのままだと充電ができません。

## ★7 その他

ご自身でお持ちになった物は自己責任で管理するようお願いいたします。  
忘れ物は、5階のフリースペース受付のうしろの箱に入れてください。  
各自確認してお持ち帰りください。

なお、1か月経過後は、処分いたしますので、ご了承ください。  
貴重品については、4階事務室、または1階在宅支援課に保管している場合がありますので、お問い合わせください。

※5階靴箱の鍵（オレンジ色の番号札付）を持ち帰ってしまった場合は、必ずご連絡ください。また、職員が連絡をすることがありますのでご了承ください。

利用者間でトラブルが生じた際は、本人または周囲の方が、すぐにお近くの高齢者活動センター職員にお知らせください。トラブルが高じて暴行に及んだ方に対しては、ほかの利用者の安全確保のため、今後高齢者活動センターの利用をお断りする場合があります。

【各種事業について】 ※各種事業は予定が変更になる場合があります。

(1) 健康相談事業 ★相談希望者は5階健康相談室にお申し込みください。

① 健康医療相談

⇒九段坂病院医師（毎週金曜日）

（第1・3金曜日／午前10時～12時）

（第2金曜日／午後1時～3時）

（第4・5金曜日／午後1時30分～3時30分）

② 運動器相談

⇒九段坂病院医師（リハビリテーション科部長）

（第2木曜日／午後2時30分～4時）※原則予約3名

③ 看護師による健康相談

（毎開館日／午前9時～午後5時）

特に健康状態に問題がない時でも、月に1回は健康相談室を訪れ、  
血圧のチェックを受けてください。その際にご希望があれば、ご自分  
の筋肉量や体脂肪量、水分量、タンパク質量、ミネラル量などが測定  
できる体組成計による身体チェックも受けることができます。

④ 運動サポート相談・理学療法士によるスポット体操

・理学療法士によるアドバイス

新規の方は1回30分程度／継続の方は1回15分程度

（毎週火・木曜日／午前11時～午後4時、正午～午後1時は休憩）

・理学療法士によるスポット体操は月2回

（第2火・第4木曜日／午後1時～2時）

⑤ 栄養相談

・管理栄養士による栄養アドバイス

（第2・4火曜日／午前10時～11時30分）

※相談日は、変更になる場合がありますので、詳しくは月報誌「のぞみ」  
または事業カレンダーでご確認ください。

(2) その他の健康事業

① トレーニングマシンサポートデイ

（毎週月～木曜日／午後1時30分～3時、

毎週火曜日／午前10時30分～12時）

② ハンドマッサージ

（第2金曜日／午後1時30分～2時45分）

※当日4階事務室で受付

③ ラジオ体操

（毎開館日／午前10時30分～）

④ 千代田体操

（毎週水曜日／午後1時20分～）

日程の変更等は、月報誌  
「のぞみ」で随時お知らせ  
します。



⑤リフレッシュマッサージサービス ※予約制

(第4水曜日/午前10時~午後4時、正午~午後1時は休憩)

※原則毎月20日~申込受付(新規の方優先)

★リフレクソロジー(足のマッサージ)は、不定期開催です。

開催日は、4階事務室へお問い合わせください。

(3) かがやき大学

さまざまな講座・講習会を実施しています。

前期、後期で実施します。受講説明会も実施しますのでご参加ください。

詳しくは、かがやき大学パンフレットをご覧ください。

(4) 季節のイベント、レクリエーション事業

季節の行事(新春おたのしみ会、納涼会など)や芸能鑑賞会などを実施します。いずれも月報誌「のぞみ」でご案内いたします。

★毎年、敬老の日前後は、「にぎわい健康パーク」を実施しています。  
体力測定をしてみましよう!

(5) ふれあいクラブ(会食型食事サービス事業)

6地区(下記地区)で、ボランティアによる会食型の食事サービスを実施しています。(1食500円)

対 象: 65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方など

利用方法: 原則、居住地区での参加となります。

各地区、定員がありますので、詳しくは4階事務室にお問い合わせください。

①麴町地区	(一番町集会室)	・・第2、3、4金曜日
②富士見地区	(富士見区民館)	・・第1、3金曜日
③神保町地区	(神保町区民館)	・・第1、2、3土曜日
④神田公園地区	(スポーツセンター)	・・第2、4土曜日
⑤万世橋地区	(万世橋区民会館)	・・第2、3、4月曜日
⑥和泉橋地区	(和泉橋区民館)	・・第2、4金曜日

※食事作りボランティアも募集しています。お問い合わせください。

(6) 長寿会活動支援

高齢者活動センターでは、連合長寿会の事務局の役割を持ち、千代田区6地区の長寿会活動の支援を行っております。各地区長寿会への加入希望などございましたらお問い合わせください。

連合長寿会主催事業なども月報誌「のぞみ」でご案内いたします。

※各地区の誕生会・月例会実施日

- ① 麴町長寿会 (第3日曜日)
- ② 富士見地区富久寿会 (第3水曜日)
- ③ 神保町地区長寿会 (第2土曜日)
- ④ 神田公園地区コスモス (第3土曜日)
- ⑤ 万世呉竹会 (第2水曜日)
- ⑥ 和泉橋菊寿会 (第2土曜日)



(7) かがやきサロン

高齢者活動センター利用者が参加できる、交流を目的としたサロンを企画してまいります。開催の際は別途お知らせいたします。

(8) 多世代交流事業

ちやお  
Ciao!



高齢者活動センターは、多世代交流の役割も担っています。夏季には「かがやき大学」の多世代交流学科として講座を企画します。また、広く多くの世代が交流できるイベントを実施します。詳しくは、月報誌「のぞみ」でご案内いたします。



ちよだて多世代交流・ちやお!



<https://www.facebook.com/chiyoda.ciao/>

※最新情報をアップしますので、ぜひ「いいね!」をしてください!

(9) 企画運営サポーターの企画事業

高齢者活動センター利用者の有志により、「企画運営サポーター」というグループが立ち上がり、高齢者活動センター事業の企画や運営に携わっていただいています。企画運営サポーターの活動にご興味のある方、一緒に活動してみたいという方は、4階事務室にお問い合わせください。

【月報誌のぞみ】

毎月23日頃に発行します。

出張所をはじめ、区内施設で配布しております。

(個別郵送はしておりませんのでご了承ください。)

高齢者活動センターの事業予定などを掲載しています。

【事業カレンダー】

毎月15日頃に発行します。

高齢者活動センター4階事務室受付のみでの配布となります。

日にちごとに、高齢者活動センター事業やかがやき大学の日程がわかるようになっています。

★お知らせ★

事業の実施がない日は、高齢者活動センターの活動室等をかがやきプラザ登録団体へ有料で貸し出しています。詳しくは、4階事務室までお問い合わせください。

## かがやきプラザ 案内図



【問合せ先】 社会福祉法人 千代田区社会福祉協議会  
かがやきプラザ 高齢者活動センター

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階  
TEL: 03-3265-1161 / FAX: 03-3265-1162  
e-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp <http://www.chiyoda-cosw.or.jp>

開館時間: 午前9時～午後5時

休館日: 毎月第1日曜日、年末年始12月31日～1月3日

(1月1日～1月3日が日曜日の場合は、1月は最終日曜日が休館日)

平成30年4月1日発行