

かがやきプラザ

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

目次

高齢者活動センター	P 1
★1 利用登録	
★2 同好会活動	P 2
★3 5階フリースペースの利用 (談話室など土足禁止部分)	P 3
★4 浴室の利用	P 6
★5 トレーニングマシンの利用	P 8
★6 娯楽室・開放事業の利用	P 9
娯楽室1	P 10
娯楽室2	P 11
娯楽室3	
活動室4-3	P 12
★7 その他	
★8 各種事業	P 13

高齢者活動センター

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（以下、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・談話室など）のほか、娯楽室があります。ご利用にあたっては、利用証を呈示していただきます。（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

センターの利用には、「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（任意）を持って、かがやきプラザ**4階事務室**へお越しください。
- (2) 4階事務室窓口にて「利用登録申請書」に記入します。
緊急連絡先も伺います。メモなどをお持ちになると手続きがスムーズです。
- (3) 利用登録申請書記入後、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。
呈示は任意です。緊急搬送などの際に医療機関へ情報提供します。
呈示の無い方や呈示を希望されない方は、情報提供対応は出来ません。
- (5) 利用証を発行し、希望に応じてスタッフが館内をご案内します。
- (6) 登録手続きは15分程度です。

【更新の手続き】 ※毎年4月頃に更新手続きを実施します

(1) 期限の切れた利用証では、センターの利用ができません。

期限の切れた利用証をお持ちの方は、直接5階健康相談室で更新手続きをしてください。

(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（任意）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) 利用者ご本人は利用登録、または更新の手続きをおとりください。

(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) 付添者は、付添カードを職員に見えるように身につけてください。利用者につき添って、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】

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に、4階事務室で発行しています。新規の同好会登録者証の発行はしていません。

※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。

【ゴールド利用証について】

96歳以上で継続的にセンターに利用登録されている利用者の方には、ゴールド利用証を交付しています。ゴールド利用証をご呈示いただきますと、かがやき大学などの講座・講習会や、多世代交流イベントに申込み不要、かつ無料でご参加いただけます。

★2 同好会活動

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。

【同好会を発足するには？】

同好会活動の手引きがあります。4階事務室へお越してください。

手引には、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。職員が説明をします。

【同好会入会希望者は？】

(1) 同好会一覧表「同好会へようこそ」を用意しております。

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。4階事務室にて「見学・体験」の申し込みをしてください。職員が該当同好会に連絡します。
なお、見学、体験を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) 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)

ご利用にあたっては、高齢者活動センター利用証が必要です。

※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・機能回復訓練室・談話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、利用証と入浴についての確認をさせていただきます。安全管理と人数確認を目的としています。ご理解とご協力をお願いします。

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階健康相談室で台帳に氏名と住所を記入し、仮の利用証を受け取り、受付にご呈示ください。

当日のみの利用証ですので、お帰りの際はご返却ください。

開館時間は9時です。開館前に来館された場合は、9時までは5階ではなく、4階のエレベーター前のスペースで、イスにおかけになってお待ちください。

- (1) 5階受付で利用証を呈示し、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。



裸足での入場はご遠慮ください。
(靴下の貸し出しは行っていません。)

※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。フリースペース中央の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」も行います。

- (3) ラジオ体操終了後、10時40分頃からテーブル席（談話室）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、ご協力をお願いします。)

- (4) 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。

談話室奥のテレビは、「脳のトレーニング」終了後にご視聴が可能です。

新聞や雑誌は持ち帰らないようにしてください。

談話室でおしゃべりをされる際は、声が大きくなりすぎないように、周りの方にご配慮ください。



- ※4階和室は空いていれば、飲食スペースとして開放しています。
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。

※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。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。

- (5) 5階テラスへ出る場合は、外履き用サンダルをご利用ください。外履き用サンダルが置いてあるフリースペース内お濠側の扉から出入りしてください。間口が狭いので、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。テラスは、蓋のついた飲料を除き飲食することができません。
- (6) フリースペースのパソコンは自由にご利用いただけます。お一人30分の利用でお願いします。なお、音を出したり、声を出すなど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。個人情報や画像などデータの保管は、ご遠慮ください。また席を立つ際にもウィンドウなどは閉じてください。
- (7) 給茶器は、脱水予防・水分補給のために、ぜひご利用ください。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。**ペットボトルを給水口に差し込むことや、お茶を移しかえて持ち帰ることは、故障および雑菌繁殖の原因になりますので、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。
- (8) フリースペース入口に置いてあるサンダルは、お手洗い用です。**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。**
- (9) マッサージ機器
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 | 1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！



- (10) 機能回復訓練室の利用については、8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)

センターの浴室は、ご自身で入浴、洗身、洗髪などの行為が出来る方の利用を想定した施設です。そのため、介護保険施設ではなく、加算が生じるような「観察」行為に相当する対応ができません。また「福祉入浴援助事業を行う公衆浴場の設備に関する基準」を満たさない入浴施設でもあります。入浴介助及び入浴サービスを利用されている方のセンターの浴室利用は、怪我や事故の危険性があるため、家族やケアマネジャーの確認と同意が必要になります。

※自宅では入浴が困難、もしくは設備が無いなどの理由でも同様です。

タオルや石鹸はありません。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。

【ご注意】

浴室の開室時間（11時）前に、浴室前のイスに荷物を置いて順番取りをする行為はおやめください。イスは皆さまが座ってくつろぐために置いてあるものです。荷物から目を離して放置すると、盗難やいたずらをされる危険性もありますので、荷物を放置することのないよう、ご注意ください。

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度弱に設定していますが、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です。



脱衣室には冷水器（飲用）を設置していますので、入浴前後の水分補給にご利用ください。冷水器でのうがい・痰吐きや歯磨きをご遠慮ください。

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。

【入浴利用について】

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】

- (1) 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。
- (2) 健康のため、湯船に入っている時間は30分以内、更衣時間を含めて1時間以内に浴室から出ましょう。
- (3) 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。
また、**怪我をした際に浴槽浴をすると、患部から雑菌が入る恐れがありますので、浴室利用の前に必ず看護師にご相談ください。**浴槽浴はできない場合でも、患部の洗浄のためシャワー浴はすべきとの判断が出ることがあります。看護師や医師の指示に従ってください。浴槽浴を再開するタイミングについても、看護師や医師の指示に従ってください。
※こうした事情から、怪我をした方がシャワー浴のため、浴室の洗い場を利用する場合があります。ご理解ください。
- (4) **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。カランは占有せず、譲り合ってお使いください。**湯船に入る際は、シャンプーや石鹸などの個人のお風呂道具は所定の棚に置き、後から入ってきた方が、カランを利用できるようにしてください。
- (5) 浴室のカランや洗面台は、水を出しっ放しにせず、蛇口をこまめに開閉してお使いください。節水にご協力をお願いします。
- (6) 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。
※月に1回は健康相談室で血圧を測り、体調をご報告ください。
※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。

★5 トレーニングマシンの利用

要利用前相談

トレーニングマシンは、一人で来所でき、マシンの乗り降りやマシン設定が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。

各マシンの使用方法は、理学療法士にお尋ねください。

【利用できるマシン】

(1) 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。

- ①レッグプレス
- ②レッグエクステンション
- ③シーテッドロー
- ④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。

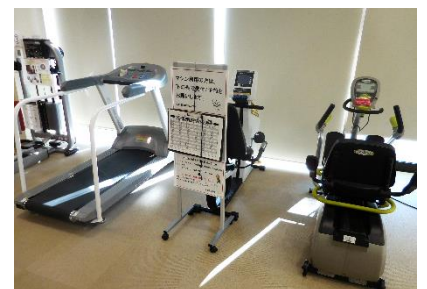


トレーニングマシンサポートボランティア養成を行っています。
トレーニングマシンサポートボランティアと一緒に活動しましょう！
ご興味のある方は、4階事務室までお問い合わせください。

(2) 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)

- ①ステッパー (ニューステップ)
 - ②バイク (コードレスバイク)
 - ③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



(3) 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テーション機器があります。

- ①足関節起立矯正板
- ②肩関節輪転器
- ③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します。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、13ページ「★8各種事業について」をご覧ください。

【ご注意】

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・開放事業の利用

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、開放しています（利用は午後4時45分まで）。

最初に来室された方は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（ゴルフを除く）。

ゴルフの利用方法は、次頁「娯楽室1」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、飲食することはできません。

各室のエアコンは適切な室温となるようにご利用ください。冷やし過ぎは身体に良くありません。エアコンの温度などの設定を勝手に変更することはご遠慮ください。

退室の際は、照明・エアコンの消し忘れが無いよう、ご確認ください。

娯楽室 1

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します。



【ゴルフ開放】

- (1) センター事業で利用できない日を除き、ゴルフの練習施設が利用できます。
- (2) ゴルフクラブ、ボールは、男女ともにご用意があります。
- (3) **予約は当日分のみ、9時からの受付になります。**翌日以降の予約はできません。
9時前に来所した方は、4階事務室で受付番号札を取って、お待ちください。
- (4) 予約は、4階事務室でゴルフ予約簿に希望時間を記入するか、電話にて予約してください（来所予約優先）。1コマ30分で、1人につき最大2コマ（1時間）の予約が可能です。
- (5) 予約時間になったら、4階事務室でロッカーの鍵を受け取り、ご利用ください。
- (6) 利用後、ロッカーの鍵を4階事務室にお戻しください。
- (7) 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。

【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) 利用者は必ず名簿に名前をお書きください。
- (3) ラケットと球は、開放用として4人分用意があります。
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。



娯楽室2 【麻雀開放】



- (1) センターに利用登録をされているご友人の方々とご利用ください。区外の方は利用できません。
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いません。
- (2) 同好会活動がある時は、麻雀卓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、麻雀交流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。
- (4) 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利用者は必ず名簿に名前をお書きください。
 - 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。
- (5) 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せず、必ず4階事務室に連絡してください。
 - ①点棒が機械の中に落ちてしまう
 - ②機械が動かない時、盤を開けてしまうなどによる故障が増えています。

娯楽室3 【ビリヤード開放】



- (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) 利用者は必ず名簿に名前をお書きください。
- (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。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。
- (4) 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。プレイ中は、周りの人や壁面にぶつからないよう注意してください。
- (5) 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います。
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】



第1・第3土曜日と休館日を除く日曜日
午前9時～午後4時45分まで実施しています。
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。

- (1) 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。
- (2) 利用者は必ず名簿に名前をお書きください。
- (3) あまり大きな音量にならないように、ご注意ください。
- (4) 他の方が歌唱中のときは、おしゃべりはご遠慮ください。
- (5) 終了後は、ワイヤレスマイクとデンモク（リモコン）の充電を忘れずをお願いします。
- (6) **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

- (1) 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。持ち物には、なるべく記名をお願いいたします。私物を置くことは一切できません。
- (2) **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あります。**食品や衛生上問題のある使用済みのタオル、下着、風呂道具（石鹸、シャンプー、カミソリなど）といった浴室内の忘れ物で、引き取りの連絡がなかった物については、当日処分します。

原則1か月経過後は、すべて処分しますので、ご了承ください。

貴重品については、1階在宅支援課に預け、警察署に届けています。
- (3) 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。

- (4) 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、センターの利用をお断りする場合があります。
- (5) センターは怪我や病気等により身体に損傷を負った方なども利用されています。そうした方に心ない言動をすることは個人の尊厳を侵害することであり、刑法、その他の法に触れる可能性があります。心ない言動をされる方に対しては、ことばによる暴力として、センターの利用をお断りする場合があります。

お互いに思いやり、譲り合いの気持ちを持って、穏やかに過ごしていただけますよう、皆様のご理解とご配慮をお願いします。

★8 各種事業

※各種事業は、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。

【健康相談事業】 ★相談希望者は5階健康相談室にお声がけください。

(1) 健康医療相談

⇒九段坂病院 内科医師

毎金曜日 時間は「のぞみ」で確認してください。

(2) 運動器相談

⇒九段坂病院 医師

第3金曜日／午後2時30分～4時

(3) 看護師による健康相談

毎開館日／午前

9時～午後5時

①特に健康状態に不安がない時でも、月に1回は健康相談室を訪れ、血圧等のチェックを受けてください。

②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。

※体組成計測定希望の方は午前中、運動や入浴前にお越しください。

(4) 理学療法士による運動サポート相談・スポット体操

①運動サポート相談（個別相談）

毎週火・木曜日／午前11時～午後4時、正午～午後1時は休憩

※新規の方は1回30分程度／継続の方は1回15分程度

②スポット体操（膝関節や肩関節など部位別運動方法を集団で実践）

第2火・第4木曜日／午後1時～2時

(5) 管理栄養士による栄養相談

第1・3火曜日／午前10時～11時30分

【その他の健康事業】

(1) トレーニングマシンサポートデイ（P8）

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) ハンドトリートメント

第4水曜日／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・脳のトレーニング（P4）

毎開館日／午前10時30分～

(4) 千代田体操（P4）

毎週水曜日／午後1時20分～

(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／直近2か月以内に施術を受けた方は予約できません）



【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てい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またはホームページをご覧ください。

【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）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。

敬老の日前後に、体力測定を行う「にぎわい健康パーク」を実施しています。

【企画運営サポーターの企画事業】

センター利用者の有志により、「企画運営サポーター」が立ち上がり、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。

【多世代交流事業 ちゃお Ciao!】

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」でご案内します。

ちよだで多世代交流

ちゃお
Ciao!

facebook

ちよだで多世代交流・ちゃお!

検索



<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♪

【ふれあいクラブ（会食型食事サービス事業）】

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）

- (1) 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
- (2) 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。
- (3) 実施地区：

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。
高齢者活動センター（3265-1161）まで、お問い合わせください。

【長寿会活動支援】

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います。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」でご案内します。

- (1) 各地区の誕生会・月例会実施日

① 麴町長寿会	（麴町区民館	／第3日曜日）
② 富士見地区富久寿会	（富士見区民館・九段上集会室	／第3水曜日）
③ 神保町地区長寿会	（神保町区民館	／第2土曜日）
④ 神田公園地区コスモス	（神田公園区民館	／第3土曜日）
⑤ 万世呉竹会	（万世橋区民会館	／第2水曜日）
⑥ 和泉橋菊寿会	（和泉橋区民館	／第2土曜日）



- (2) 会報誌「はくちょう」の発行（年2回）

【月報誌のぞみ】

毎月20日頃に発行します。出張所をはじめ、区内施設で配布しています。
個別郵送はしていませんのでご了承ください。
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20日頃に発行します。センター4階事務室受付のみでの配布となります。
個別郵送はしていませんのでご了承ください。
日にちごとに、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。

【ホームページ（千代田区社会福祉協議会内）】

月報誌のぞみや事業カレンダーはじめ、センターの事業は、ホームページでも確認
が出来ます。是非ブックマークをしていただき、定期的にご確認の上、ご参加く
ださい。

<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/koureisha-c/>

ちよだ 高齢者活動センター

検索



★お知らせ★

事業の実施がない日は、センターの以下の活動室等をかがやきプラザ登録団体に
有料で貸し出しています。

① 1階ひだまりホール

② 4階調理室、和室、活動室4-1・2・3

※②は、夜間（午後6時～10時）のみの貸し出しです。

問い合わせ先は、

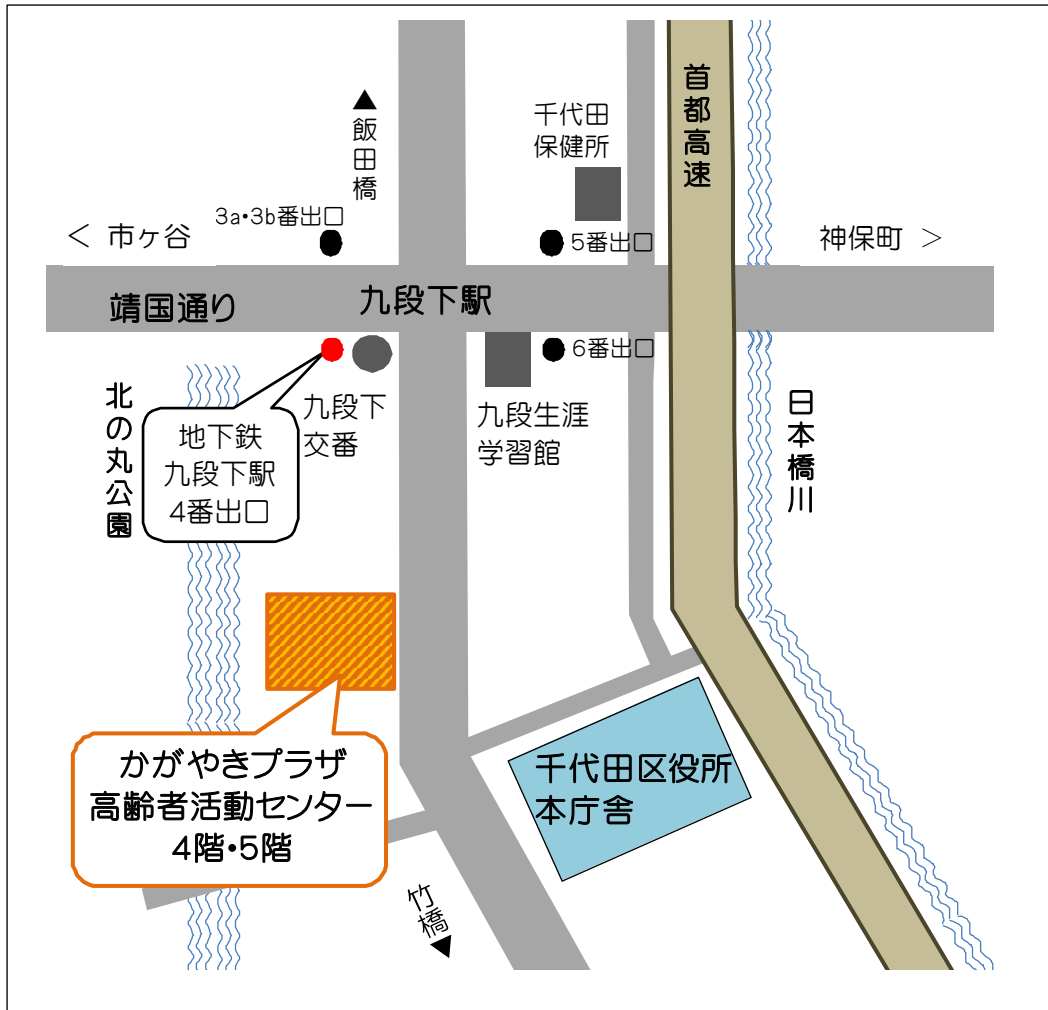
千代田区社会福祉協議会総務係（貸出専用予約電話 6265-6562）

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/kaigishitsu/>



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

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)

令和2年 3月 1日改訂