

かがやきプラザ
平成 29 年度版
高齢者活動センター
ご利用の手引き



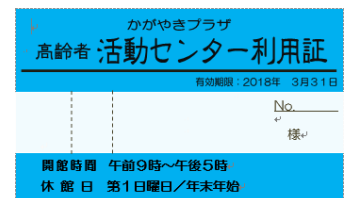
千代田区社会福祉協議会

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、娯楽室があり、利用証を呈示に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）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」を記入します。（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、ご希望にあわせ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）をお持ちください。
- ③ 更新手続きは10分程度です。

【同好会登録者証について（旧特例利用登録証について）】

平成29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：2018年 3月31日	
同好会名	氏名
〒	〒
区	区
町	町
番	番
号	号
性別	性別
年齢	年齢
開館時間 午前9時～午後5時 休館日 第1日曜日/年末年始	

以下の方は、区外在住者でも登録が可能です。

- ①平成28年1月開設時点、区外に在住の同好会登録者で、継続して同好会活動を行う方
(既存の同好会は、名簿登録者の70%が区民であることが条件になっています。)
- ②付き添いが必要な利用者のご家族等
 - ・利用者の同好会活動にのみ、同伴と活動を可能とします。
 - ・付き添い者が、同好会への参加を希望する場合は、各同好会の規約に沿います。
 - ・付き添い者は、センター長が認めた場合、60歳以下でも登録が可能です。

※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出来ません。

かがやき大学や講座・講習会については、一般枠としての参加になります。

「高齢者活動センター利用証」とは異なります。

★2 同好会活動について

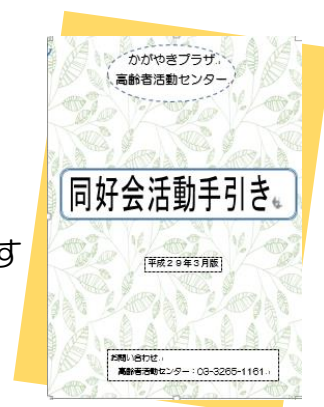
同好会は、趣味活動などを通じて自主的に活動するグループです。現在約50の同好会があり、ダンスや体操などの身体を動かす内容、華道や俳句など文化的なものなど幅広く活動しています。

【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。

高齢者活動センター4階へお越しください。

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、高齢者活動センター4階事務所にて「見学・体験」の申し込みをしてください。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。
尚、申し込み後の見学、体験を休む場合は、必ず4階事務所ご連絡ください。
- ② 高齢者活動センターで、同好会の体験会や講座を企画することがあります。
内容は、月報「のぞみ」に掲載しますのでどうぞご参加ください。

★3 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。

マシントレーニング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、脱衣室は床暖房になっております。

湯温について、夏場は40度前後とし、冬場は42度前後(冬場でも気温の高い日は41度前後の低め)に設定しております。また、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禁止です。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のでご了承ください。

【入浴利用の方】

利用証を必ずお持ちください。

浴室入口の掲示板の下に、浴室利用者用の利用証入れを設置しています。

入浴時に、利用証を入れてください。

男女各10名分を入れることができます。

安全確保、緊急対応のため、浴室利用者把握を目的
をお願いしておりますので、ご協力をお願いします。

また、入浴後は、必ず利用証をお持ち帰りください。

なお、利用証を早めに入れたり、取り忘れをしたりしないようご注意ください。



※利用証を忘れた場合

フリースペースの入室が出来ません。

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、

フリースペースへの入室や入浴をしてください。

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。**

【介助浴について】

指定日：月・水・金曜日の午後2時30分～4時（午後4時完全退出）

利用方法・条件：

- 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、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。
- ④ 入浴可能となったら、スケジュールを決め、看護師へ伝えてください。
- ⑤ 介助者は、他の利用者も入浴していますので、同性の方に依頼をしてください。
- ⑥ 介助浴のために来館したら、必ず健康相談室に寄ってから入浴してください。

※介助浴以外の方でも、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。

★4 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（青色）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。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呈示ください。

★5階フリースペース利用の流れ★

- (1) 5階フリースペース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。お帰りの際は返却をお願いします。

※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のでご了承ください。

- (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、10時20分～千代田体操を行います。

- (3) ラジオ体操終了後、テーブル席で脳のトレーニングを実施します。脳のトレーニング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ご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。（お一人様1枚ですので、ご協力願います。）

なお、脳のトレーニングは、閲覧室等でも実施する場合があります。

実施するときには、掲示物でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

- (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、4ページの「★3浴室の利用」をご覧ください。

- (5) 談話室のテーブル席で飲食することができます。

ソファでの飲食はご遠慮ください。

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やめましょう。

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階の和室が空いていれば、飲食スペースとして開放しております。
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。

※4階閲覧室での飲食はご遠慮ください。

※食べ物などの持ち込んだゴミ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ゴミ箱に入れてくだ
さい。
なお、小さなゴミなどは5階給湯室の分別用ゴミ箱をご利用ください。

(6) 5階テラスへの出入口は、外履き用サンダル設置の出入口のみです。
間口が狭いですので利用者同士声をかけあい、利用時には十分気をつけてくだ
さい。出入り後は必ず扉を閉め、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。ご自分の靴を利用する場合
は、必ずビニール袋をご持参のうえ、持ち運びください。

テラスはペットボトルなどの蓋のついた飲料以外は飲食禁止です。
給茶器の湯飲み茶碗はこぼれる危険性がありますので持ち出しはご遠慮くださ
い。

(7) 談話室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。

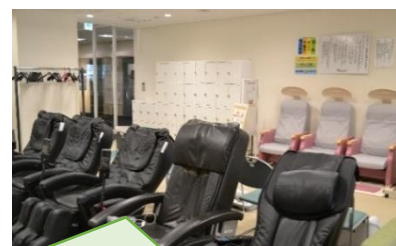
(8) 給茶器は、脱水予防・水分補給のために設置しております。
水量等設定しておりますので、2度押しはしないでください。
また、ペットボトルに入れる行為はご遠慮ください。衛生管理のためと給水
口故障の原因となりますのでご理解ください。
湯飲み茶碗は、フリースペース以外への持ち出しをご遠慮ください。

(9) 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 | 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！

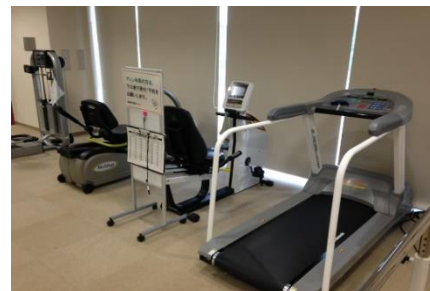
(10) 機能回復訓練室の利用については、以下の「★5トレーニングマシンの利用」をご覧ください。

★5 トレーニングマシンの利用

【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。

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



使用方法は、健康相談室看護師や理学療法士、毎週月・木曜日に実施するトレーニングマシンアドバイスボランティアにお聞きください。

トレーニングマシンのアドバイザー（ボランティア）と一緒に活動しましょう！今後、トレーニングマシンのアドバイザー養成に力をいれていきます。関心ある方、ぜひ千代田区主催のいきいきリーダーの講座などにご参加ください！

詳しくは、センター事務室まで

★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（午後 1 時 30 分～3 時）は
トレーニングマシンアドバイスデイとして、
ボランティアがアドバイスします。

トレーニングマシンアドバイスデイの日時が増えた時は、月報誌「のぞみ」
でお知らせします。



初めてトレーニングアドバイスを受けるには、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、必要に応じて医師の意見書（同意書）をいただく場合があります。

★リハビリ機器

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。

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、13 ページ「★7 その他」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、事前に月報紙「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。

※平成 29 年度の転倒予防マシントレーニング（予定）

- | | |
|------------|--------------------------|
| ①4 月～6 月 | 毎週火・金（午前 10 時 30 分～12 時） |
| ②7 月～9 月 | 毎週月・木（午前 10 時 30 分～12 時） |
| ③10 月～12 月 | 毎週火・金（午前 10 時 30 分～12 時） |
| ④1 月～3 月 | 毎週月・木（午前 10 時 30 分～12 時） |

★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、開放しております。ご利用の時は、予約制のゴルフ以外、一番に来室された方が4階高齢者活動センター事務所に立ち寄り、各室（開放用）看板と記入用の名簿を受け取ってください。

※**いずれの部屋も**ペットボトルなど蓋付きの飲料以外、**飲食禁止**です。

【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、卓球の同好会活動のため、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階事務所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、最大一人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予約時間には、ゴルフのロッカーの鍵を4階事務所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。適宜取り除く作業をしておりますが、気になる量であれば、4階事務所に声をかけてください。

★卓球開放

- ①一番に来室された方は、4階事務所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**とご利用ください。

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「のぞみ」または、館内掲示板を確認ください。

※開放時の利用方法

- ① 一番に来室された方は、4階事務所に麻雀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 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なくてください。

特に、①点棒が機械の中に落ちてしまうこと ②機械が動かなくなって中を開けてしまうなどの行為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、**必ず事務所に連絡**をしてください。

【娯楽室3】

★ビリヤード

- ① 一番に来室された方は、4階事務所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ております。
- 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「のぞみ」または、館内掲示板を確認ください。

【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、詳しくは月報紙「のぞみ」または、事業カレンダーでご確認ください。

②一番に来室された方は 4 階事務所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

【忘れ物の取り扱い】

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。

各自確認してお持ち帰りください。

なお、1か月経過後、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階事務所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。

【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 ★相談希望者は当日5階の健康相談室にお越しください。

① 内科相談

⇒九段坂病院医師（毎週金曜日）、看護師による相談（毎日）

※第1・3金曜日 午前10時～12時

※第2・4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 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

（毎週火・木曜日）午前11時～午後4時

・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

④ 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、ご了承ください。

(2) その他の健康事業

① トレーニングマシンアドバイスデイ

（毎週月・木曜日／午後1時30分～3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階事務所で受付

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／午前10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）※毎月20日～申込受付（新規の方優先）

日程が増える場合等、月報誌「のぞみ」で随時お知らせします。



★リフレクソロジーは、不定期開催です。
開催日は、4階事務所へお問い合わせください。

(3) かがやき大学

5つの分野で、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。いずれも月報紙「のぞみ」でご案内いたします。

★毎年、敬老の日は、「にぎわい健康まつり」を実施しています。
体力測定をしてみましょう！

(5) ふれあいクラブ（会食型食事サービス事業）

6地区（出張所ごと）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円になります）

対 象：65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方

利用方法：ご自分の居住地区のクラブにお申込みください。

各地区定員がありますので、詳しくは巻末の問合せ先にお問い合わせください。

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

※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紙「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）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、月報紙「のぞみ」でご案内いたします。



ちよだで多世代交流・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！」してください。(ˆoˆ)



【月報のぞみ】

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階事務所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★

平成29年4月3日から、事業の実施がない日に高齢者活動センターの以下の居室をかがやきプラザ登録団体へ有料で貸し出します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ先は 千代田区社会福祉協議会総務係（貸出専用予約電話 6265-6562）

①1階ひだまりホール

②4階高齢者活動センター（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。

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 (日曜日の場合は最終日曜日が休館日)

平成 29 年 4 月 1 日発行