

稲毛いきいきだより

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気を応援します!!
 令和5年 **3月号** ご自由にお持ちください。

当プラザは、市内在住60歳以上の方がご利用できる施設です。

2023年度 高齢者福祉講座

対象：市内在住60歳以上の方

初心者の方を対象にした講座になります。ぜひ、各講座に参加してみましょう！！

	講座名	日程		開始時間	定員	内容
		期間	曜日			
1	たのしい漢字	通年	第1・3日	9:30	20	楽しみながら漢字の勉強をします
2	実用書道	通年	第1・3月	9:30	20	書の基本を学び、実生活の中で使えるように
3	ゆる体操	前期	第1・3月	9:30	18	日常的なコリや冷えを自分でリセット
4	スマートフォン初級コースA	前期	第2・4月	12:00	14	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得！！
5	健康体操	通年	第1・3火	9:30	24	心身の健康と親睦を図ります
6	指で描く簡単パステル画	通年	第1・3火	9:30	24	基本の技術を学びます 1つの作品が短期間で仕上がります
7	ポッチャ入門	前期	第1・3火	14:30	22	楽しみながらポッチャの基礎を学びます！！
8	こころ、からだ元気アップ教室	通年	第2・4火	9:30	24	転びにくい、疲れにくい身体づくりを目指す体操教室です！！
9	水彩画	通年	第2・4火	12:00	20	絵具と水と紙が織りなす水彩画の可能性を追求します
10	ヨーガ	前期	第1・3水	9:30	24	ヨーガを通して心身ともに健康を目指します
11	健康ストレッチ	通年	第2・4水	9:30	24	ストレッチによる健康維持と心身のリフレッシュ
12	色えんぴつで描く絵画	前期	第1・3木	12:00	20	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学んでいくお手伝いをします
13	レクで脳トレ	通年	第1・3木	14:30	20	楽しみながら、考えたり、動いたりして脳をトレーニングしましょう
14	ジャズ体操教室	前期	第1・3木	14:30	24	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう！！
15	太極拳	通年	第1・3金	9:30	24	太極拳のゆっくりとした動きにより、深い呼吸を促し、免疫力等の向上を図ります
16	はじめてのフラダンス	通年	第2・4金	9:30	22	ハワイアンらしい音楽に合わせて楽しく体を動かします
17	ゼロから始める初めての楽譜	通年	第2・4金	12:00	20	楽譜を知る(歴史、読む、聴く、書く)ことにより、音楽の新しい扉を開きましょう！！
18	健康麻雀(未経験者限定)	前期	第2・4金	12:00	24	健康麻雀は脳トレにも効果あります！！ NEW
19	はじめての絵手紙	通年	第1・3土	9:30	20	楽しく絵手紙を学びます

※申込方法は、市政だより3月号をご覧ください。申込は**3月10日(金)**まで！

生きがい活動支援通所 欠員募集

- ◎募集曜日 **土曜日**
- ◎募集人員 1日・午前・午後で欠員あり
*詳細は窓口にお問い合わせください。
- ◎申込方法 **3月1日(水)～7日(火)**まで
*応募者多数の場合、抽選(3/15)となります。
- ※対象：市内在住65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方

防災体験会開催します！！

- 起震車体験・煙体験・消火器体験が出来ます！
どなたでも参加できます。
- ◎日時 **3月1日(水)** 14:00～15:30



お知らせ

- 千葉市の方針により「カラオケ」「合唱系」「スポーツ吹き矢」の活動は、引き続き、活動を中止とさせていただきます。
- ご利用者ご自身がコロナ感染、濃厚接触者となった場合、速やかに稲毛プラザにご連絡を入れていただきますようご協力お願いいたします。
- 令和5年4月1日より敷地内(駐車場含む)全面禁煙となります。現在設置している灰皿は4月1日より撤去いたしますので、ご了承ください。



※給湯設備工事に伴う浴室利用の再開について

3月1日(水)より利用を再開いたします。ご利用お待ちしております。

4月開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■令和5年度 前期「いきいき体操」募集

第2・4木曜日、指導員と一緒に体操します。9時30分と10時40分のコース♪

■令和5年度 前期「自主体操」募集

第1・3木曜日、DVDを見て椅子に座って体操します。9時30分からです。



稲毛区版ツイッター

右のQRコードを
スマホ等で読み
取ってください。



入館時に感染症対策のため、氏名・連絡先の確認、体温測定、人数制限、消毒等を行いますので、ご了承ください。

◆健康相談のご案内◆

健康や身体、こころの不安等について、当プラザ看護師が相談をお受けします。

◎こんな方にお勧めです。

- ・心配な事を話したい方
- ・不安な事を聞いてほしい方



■時間 10:00-12:00、13:00-16:00
上記のうちで約30分程度

■申込 電話または窓口で受付

■費用 無料です。

◎利用された方の声です。

- ・心配な事を話せて安心しました。
- ・看護師に相談出来るのはありがたい。

※感染症予防対策のため、なるべく事前に
予約して頂きますと、お待ちせしません。
※相談をお受けできない日時もございます。

おたより配布先募集

「私の町内会にも、いきいきだよりが届くといいなあ」
そんな声にお応えして、ご希望の
団体(町内会やマンション管理組
合)にいきいきだよりを送ります。
まずは、ご相談下さい。



発行

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市稲毛いきいきプラザ

電話 043-242-8005 FAX 043-242-8175

〒263-0031 千葉市稲毛区稲毛東6-19-1 ※右図参照

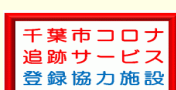
- 開館時間 9:00~17:15(土日・祝も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- 交通案内 JR稲毛駅から徒歩12分 京成稲毛駅から徒歩10分
- ご来館の際、ご本人確認(運転免許証など)をご提示ください。



ホームページ



筆談可



千葉市コロナ
追跡サービス
登録協力施設
千葉市



SUPPORT
支援

