

# 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 **4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。

## 稲毛いきいき体操

対象：市内在住60歳以上の方

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします！介護予防指導員の職員と一緒に体操します！！

◎期間 4月～9月 ◎費用 無料

|       | 曜日      | 時間          | 定員  | 初回       |
|-------|---------|-------------|-----|----------|
| Aグループ | 第2・4木曜日 | 9:30～10:30  | 28人 | 4月13日(木) |
| Bグループ |         | 10:40～11:40 | 28人 |          |

ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレなど、体だけでなく、頭も使って??  
楽しく体操しましょう！

### ■申込方法

3月30日(木)10:00から電話のみ受付

3月31日(金)10:00以降は、窓口・電話・FAXにて受付

※「ボデイケアスクール」「生きがい活動」に参加されている方は参加できません。



## 自主体操

対象：市内在住60歳以上の方

もっと体操したい！そんな声にお応えして始まった自主体操！自分のペースで体操できます！！

◎期間 4月～9月 ◎費用 無料

| 曜日      | 時間         | 定員    | 初回       |
|---------|------------|-------|----------|
| 第1・3木曜日 | 9:30～10:30 | 先着30人 | 4月20日(木) |



体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。  
「ちばいきいき体操DVD」を中心に行います。  
この他にもリズムに合わせたDVD体操を行います。

### ■申込方法

申込不要。いつでも当日参加もOKです。

## 2023年度 高齢者福祉講座 欠員募集

対象：市内在住60歳以上の方

会場は全て稲毛いきいきプラザになります。各講座先着順となります。

| 講座名           | 募集人員 | 日程      |       |       | 開始時間 | 内容・持ち物   |
|---------------|------|---------|-------|-------|------|--|
|               |      | 期間      | 曜日    | 初回    |      |  |
| 1 たのしい漢字      | 8    | 通年(16回) | 第1・3日 | 4月16日 | 9:30 | 楽しみながら漢字の勉強をします。<br>(持ち物)<br>・筆記用具・天眼鏡(必要な方)・漢和辞典(電子辞書でもOK)<br>・国語辞典(あればgood)・教材費430円      |
| 2 ゆる体操        | 7    | 前期(8回)  | 第1・3月 | 4月17日 | 9:30 | 日常的な肩コリや腰痛予防等の体操を学びます。<br>(持ち物)<br>・ヨガマット又はバスタオル・水分補給の飲み物<br>・運動しやすい服装(靴下をはいてください)・資料代100円 |
| 3 指で描く簡単パステル画 | 3    | 通年(16回) | 第1・3火 | 4月18日 | 9:30 | 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。<br>(持ち物)<br>必要な教材については、初回日に講師にご確認ください。                        |
| 4 はじめてのフラダンス  | 3    | 通年(16回) | 第2・4金 | 4月28日 | 9:30 | ハワイアンの優しい音楽に合わせて楽しく体を動かします。<br>(持ち物)<br>・スカート・Tシャツ・筆記用具・水分補給の飲み物                           |
| 5 はじめての絵手紙    | 5    | 通年(16回) | 第1・3土 | 4月15日 | 9:30 | 楽しく絵手紙を学びます。<br>(持ち物)<br>必要な用具は初回日に講師にご確認ください。教材費600円                                      |



■申込方法 3月29日(水)9:30から稲毛いきいきプラザの窓口・電話・FAXにて受付

お知らせ

- 令和5年4月1日より敷地内(駐車場含む)全面禁煙となりました。設置していた灰皿は4月1日より撤去となりました。
- 令和5年3月13日よりカラオケ・吹矢・合唱の活動を再開いたしました。  
カラオケは、毎週土曜日13:00~17:15 集会室でご利用できます。ご利用をお待ちしています。
- コロナ感染対策のマスク着用について、令和5年3月13日より各自の判断となりました。  
なお、合唱・カラオケを行う場合は、引き続き、マスクの着用となります。

5月開催・募集事業の予告！！ \*詳細は来月号にて



■「手指・肩・腰・膝関節痛予防体操」

5月23日(火)・6月13日(火)・27日(火)・7月11日(火)  
4回連続シリーズの体操講座です。！！



■「フォークソングで介護予防」

毎年好評の「フォークソングで介護予防」です。5月27日(土)開催予定！



稲毛区版ツイッター

右のQRコードを  
スマホ等で読み  
取って下さい。



◆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、お待たせしません。  
※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



筆跡可



千葉市  
登録協力施設



SUPPORT

