

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 **5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。

講演会

フォークソングで介護予防

対象:市内在住60歳以上の方

毎年好評のgrass sound(グラスサウンド)によるギターの生演奏をお届けします!!

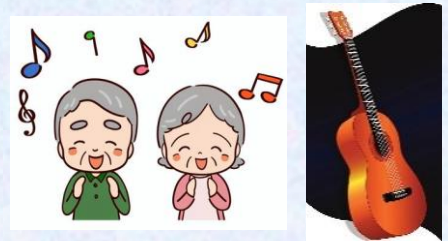
◎日時 5月27日(土) 13:30~14:30

◎定員 先着 100人 ○費用:無料

■申込方法

*5月8日(月)10:00から**電話のみ**の受付

*5月9日(火)以降は、窓口・電話・FAXにて受付



短期講座

手足・肩・腰・膝関節痛**予防体操**

対象:市内在住60歳以上の方

全4回コースの短期講座になります。予防に努めたい方、ぜひご参加ください!!

◎日時 5月23日(火)・6月13日(火)・27日(火)・7月11日(火) 13:30~15:30

◎定員 28人

※応募者多数の場合、抽選となります。抽選日は5月12日(金)9:30から当プラザにて。

○費用:無料

■申込方法

*5月1日(月)9:30から**窓口・電話・FAX**にて受付

*申込期間は**5月1日(月)~10日(水)**



体験会

同好会(稲毛いきいき吹矢同好会) **体験会**

対象:市内在住60歳以上の方

吹矢同好会 の体験会を開催します。楽しく、元気になるため、ぜひ、**おすすめ**です!!

◎日時 5月30日(火)10:00~11:30 13:00~15:00

■申込方法

*5月8日(月)から**窓口・電話・FAX**にて受付

※当日、**事前申込なし**でも**参加・体験**はできます。

※マウスピース代 100円 当日集金

吹矢は腹式呼吸と正しい姿勢のトレーニングになります。

初心者OK!



講演会

郷土歴史 「享徳の乱(関東の応仁の乱)と千葉氏」(仮)

千葉市郷土博物館の学芸員の方をお招きして「千葉氏」の講演を開催します。

◎日時 6月8日(木) 13:00~15:00

◎定員 先着 20人

◎対象 市内在住60歳以上の方

※いなぎ会(歴史散策同好会)共催

■申込方法

*5月22日(月)10:00から**電話のみ**受付

*5月23日(火)以降は、窓口・電話・FAXにて受付

お知らせ

- 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。
- カラオケ・吹矢・合唱の活動も再開いたしました。
なお、カラオケ・合唱を行う場合は、引き続き、マスク着用となります。
- カラオケは5月より毎週日曜日もご利用できます。ご利用お待ちしております。

【開放日】 毎週 土曜日・日曜日 13:00~17:15 集会室



※都合により変更となる場合があります。個人開放日程表をご確認ください。



6月開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて



■「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解する講座になります。6月22日(木)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。

- 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

※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。

◎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



◎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。

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

