

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 **6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。

ボディケアスクール 7月コース **欠員募集**

はじめての方優先!

専門の理学療法士等が筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動など、全12回になります!!

◎日時 7月～9月 毎週月曜日

【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30

◎募集人数

午前の部 7人 午後の部 7人

■申込方法

*6月1日(木)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

*申込期間は6月1日(木)～6月7日(水)

(申込者が多数の場合、抽選となります。抽選日は6/14(水) 9:30から当プラザにて)

■対象

*市内在住60歳以上の方

*生きがい活動支援通所をご利用の方はお申込みできません。



ボランティア講座

認知症サポーター養成講座

対象:市内在住60歳以上の方

認知症を正しく理解して地域でお互いが支え合える講座内容です。ぜひ、ご参加ください!!

◎日時 6月22日(木) 13:30～15:30

◎定員 先着30人

○費用 無料

■申込方法

*昨年度受講していない方を優先します。

*6月5日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

主な内容

★認知症の症状

★認知症の予防

★認知症の人と接するときの対応

★認知症サポーターとは



認知症サポーターキャラバン

体操教室

理学療法士による、明日から使える**簡単ラクラク体操** ～痛みの改善につなげよう!

理学療法士が指導する体操教室です。中央いきいきプラザとのオンライン映像配信により開催します!!

◎日時 6月30日(金) 10:30～11:30

◎定員 先着20人

○費用 無料

■対象 市内在住60歳以上の方

■申込方法

*6月12日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

理学療法士の体操指導 初めての方ぜひ!!



7月・8月開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて



■「人のため自分のため読み聞かせ講座」

7月21日(金)から全5回開催予定！！



■「健康フェスティバル」

毎年人気の健康測定会です。7月27日(木)開催予定！！



■「夏の落語会」

7月30日(日)開催予定！！



■「粋いき夏まつり」

今年も開催します。8月26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
取ってください。



お知らせ



3月からカラオケを再開しています。

毎週土曜日・日曜日にご利用できます。ぜひ、ご利用ください。

【開放日】 毎週土曜日・日曜日 13:00~17:15

※都合により開放日が変更になる場合があります。個人開放日程表をご確認ください。



◆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。

■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

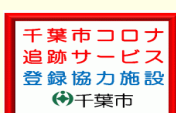
■ご来館の際、ご本人確認(運転免許証など)をご提示ください。



ホームページ



筆路可



千葉市

