

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 **7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

稲毛いきいき落語会

対象:市内在住60歳以上の方

今年の夏は、「稲毛お噺笑会(いなげおはなししょ~かい)」の落語を聞いて笑いましょう!

◎日時 7月30日(日) 13:30~15:00

◎定員 先着50人 ○費用 無料

■申込方法 7月4日(火)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



体験会

同好会(かるたの会)体験会

対象:市内在住60歳以上の方

かるた同好会の体験会を開催します。ぜひ、ご参加下さい。

◎日時 7月12日(水)・26日(水) 14:30~16:30

■申込方法 6月27日(火)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

※当日、事前申込なしでも参加・体験できます。



体験会

生きがい活動支援通所体験会

対象:市内在住65歳以上の方

8月に後期コース(10月~3月)を募集します。その前に体験会で生きがい活動をぜひ体験してみてください。!!

◎日時 7月24日(月) 10:00~10:45

◎定員 先着8人 ○費用:無料

■申込方法

7月1日(土)~21日(金) 窓口・電話・FAXにて受付



※生きがい活動支援通所
介護認定を受けていない方を対象に体操
や脳トレなどを仲間と一緒に楽しむ「介護
予防教室」です。

ボランティア講座

人のため自分のための読み聞かせ講座

対象:市内在住60歳以上の方

読み聞かせを通して社会貢献活動を行うことは、認知機能の低下にもつながります。ぜひ、ご参加下さい。

◎日時 7月21日(金)・8月4日(金)・18日(金)・9月1日(金)・15日(金) 全5回 9:30~11:30

◎定員 先着20人 ○費用 無料

■申込方法 7月1日(土)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



健康測定会

健康フェスティバル

対象:市内在住60歳以上の方

◎日時 7月27日(木) 【午前の部】9:30~11:30 【午後の部】13:30~15:30

◎定員 先着順 申込時に右の①~⑧の希望時間を選択

○費用 無料

■申込期間

*7月1日(土)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

<測定内容>

血管年齢・骨密度
体組成・健康相談



	時間	定員
①	9:30~10:00	15人
②	10:00~10:30	15人
③	10:30~11:00	15人
④	11:00~11:30	15人
⑤	13:30~14:00	15人
⑥	14:00~14:30	15人
⑦	14:30~15:00	15人
⑧	15:00~15:30	15人

体験会

eスポーツ体験会

対象:市内在住60歳以上の方

◎日時 8月8日(火)・10日(木)・22日(火) 全3回 13:00~15:00

◎定員 20人 ※応募者多数の場合、抽選となります。抽選日は7/12(水)9:30から当プラザにて。

■申込方法 7月1日(土)9:30から窓口・窓口・FAXにて受付

*申込期間は7月1日~10日(月) *詳細は市政だより8月号をご覧ください。

※eスポーツは認知症予防に有効とされる
ゲームを通じたスポーツ競技です!



8月開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■「粋いき夏まつり」開催！！ 8月26日(土) 10:00~14:00

今年も稲毛いきいきプラザの夏祭りを開催します!!
音楽演奏や踊り等の催し、お子さんから大人まで楽しめるゲームコーナーを予定。
販売コーナーでは、野菜や食べ物(お弁当・軽食・パン・かき氷など)を予定。
どなたでも参加できますので、ぜひ、8月26日多くの方のご来場お待ちしております!



■「ボディケアスクール」&「生きがい活動支援通所」募集案内!

年に2回の募集です。市政だより8月号、いきいきだより8月号で募集案内します!!

■「役がわかる方向けの健康麻雀」(短期講座)

牌の組み合わせ、役がわかる方向けの短期講座(全4回)になります!!



■「スマートフォン体験教室(入門編)」

8月1日(火)・3日(木)・10日(木)の各日で開催します!!



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

※なるべく事前に予約していただきますと
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

