

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 **8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(機能回復訓練)

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 10月～12月コース・1月～3月コース 毎週月曜日
【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30
- 定員 各コース 午前・午後の部 各28人
- 申込期間 **8月1日(火)～8月10日(木)** ※消印有効
- 申込方法 詳細は**8月号**市政だよりをご覧ください。
*生きがい活動との併用はできません。



理学療法士等の指導でシニア向けのストレッチや筋力トレーニング、バランス運動を行います。

生きがい活動支援通所事業

対象:市内在住65歳以上の方

- 日時 10月～3月 火曜日～土曜日 10:00～15:00
- 定員 各曜日15人
- 申込期間 **8月1日(火)～10日(木)** ※消印有効
- 申込方法 詳細は**8月号**市政だよりをご覧ください。
*ボディケアスクールとの併用はできません。新規の方優先!

※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。



短期講座

役がわかる方向けの健康麻雀

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 9月11日(月)・25日(月)・10月9日(月)・23日(月) 14:30～16:30 全4回
- 定員 24人 *定員を超えた場合抽選となります。抽選日は8/12(土)9:30に当プラザにて。
- 申込方法 **8月1日(火)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



買う前にわかる! スマートフォン体験教室(入門編)

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 8月1日(火)・3日(木)・10日(木) 13:30～15:30
- 定員 各日先着20人
- 申込方法 **7月25日(火)**から窓口・電話・FAXにて受付



『粋いき夏まつり』開催!

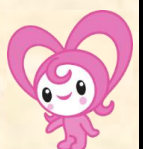
日時 **8月26日(土)10:00～14:00**



今年も夏まつりを開催します!! 千葉女子高校のマンドリンギター演奏、敬愛学園高校の大道芸、アストロキャンプ稲毛東保育園児の盆踊り、千葉稲毛よさこいチームかざみどりのソーラン節、キックスのキッズダンス等を観覧出来ます。体験・遊びコーナーでは、太鼓の達人やスカットボール等を予定。その他、軽食や野菜、かき氷等の販売も行います。多くの方の来場をお待ちします。!!

～ お子さんから大人までどなたでも自由に参加できます。～

(内容・時間は裏面)





『粋いき夏まつり』

日時 8月26日(土)10:00~14:00



■演奏・踊り・大道芸

- | | |
|------------------------|-------------|
| ①千葉稲毛よさこいチームかざみどり | 10:05~10:30 |
| ②アストログループ保育園・近隣保育園年長有志 | 10:40~10:50 |
| ③yume296かんたろう | 11:00~11:20 |
| ④敬愛学園 大道芸同好会 | 11:30~12:00 |
| ⑤千葉女子高校 マンドリンギター | 12:50~13:20 |
| ⑥キッズダンス キックス | 13:30~14:00 |



■遊び・体験コーナー 10:00~14:00 太鼓の達人・スカットボール・輪投げなど



■模擬店・野菜販売 10:00~14:00

弁当・パン・焼きそば・たこ焼き・唐揚げ串・アイスクリーム・かき氷など
あかりサロンにも出店している「リッツファーム」さんの野菜販売



■ハッカ湯

60歳以上限定 100円入浴 タオル、石けん、シャンプーをご用意して♪

■ハーティちゃん撮影会

「ハーティちゃん」(社協マスコットキャラクター)が遊びに来ます！ぜひ一緒に写真を！

◆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。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
発行 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

