

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 **9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。

福祉講座

高齢者福祉講座(後期)

対象:市内在住60歳以上の方

	講座名	曜日	開始時間	定員	内容
1	ゆる体操	第1・3月曜日	9:30	18	日常的なコリや冷えを自分でリセット!!
2	はじめてのスマートフォン初級コースA	第2・4月曜日	12:00	14	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得!!
3	ポッチャ入門	第1・3火曜日	14:30	22	楽しみながらポッチャの基礎を学びます!!
4	ヨーガ	第1・3水曜日	9:30	24	ヨーガを通して心身ともに健康を目指します
5	色えんぴつ画で描く絵画	第1・3木曜日	12:00	20	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学んでいくお手伝いをします
6	ジャズ体操教室	第1・3木曜日	14:30	24	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!!
7	健康麻雀(未経験者限定)	第2・4金曜日	15:30	24	健康麻雀は脳トレにも効果があります!

申込方法は、市政だより**9月号**をご覧ください。申込は**9月8日(金)**まで!

短期講座

走らないサッカー



男性の方、ぜひ!!

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 9月23日(土)・10月7日(土)・11月4日(土)・11日(土) 9:30~11:30 全4回
- 定員 20人 *定員を超えた場合、抽選となります。抽選日は9月12日(火)9:30から当プラザにて。
- 費用 無料
- 申込方法 **9月1日(金)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付。申込期間は**9月1日~10日**

講演会

古武術をヒントに誰でもできる膝・足・腰のお悩み解決体操

- 日時 9月23日(土) 13:30~15:30
- 定員 先着26人
- 費用 無料
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込方法 **9月1日(金)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付

※古武術から 身体の使い方、
動かし方を学びます!!



講演会

医師による認知症の予防についての講話

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 9月16日(土) 10:00~12:00
- 定員 先着30人
- 費用 無料
- 申込方法 **8月28日(月)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付

※お医者さんから認知症の
予防について学びます!!



健康測定

筋肉率測定会



対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 9月29日(金) 10:00~15:00
- 定員 先着48人 *申込時に右の①~⑥の時間を選んでください。
- 費用 無料
- 申込方法 **9月4日(月)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付

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

出張測定

「骨密度測定会」 & 「eスポーツ体験会」

- 日時 9月26日(火) 10:00~12:00 13:00~15:00
- 会場 千葉市役所 1階 (千葉市中央区千葉港1-1)
- 申込方法 不要 *当日、直接会場にお越しください

※若葉いきいきプラザと稲毛いきいきプラザが合同開催！！



新調された千葉市役所で「骨密度測定会」「eスポーツ体験会」を開催します！！



：防災の日：

9月1日は防災の日です！！

災害時に備えて非常食や避難場所などを防災週間に確認しましょう。

- ◆非常食(飲料水や非常食)
- ◆ご家族同士の安否確認方法
- ◆非常用持ち出し袋
- ◆避難場所・避難経路の確認
- ◆家具の転倒防止

◆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

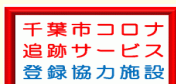
- 開館時間 9:00~17:15(土日・祝も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- 交通案内 JR稲毛駅から徒歩12分 京成稲毛駅から徒歩10分
- ご来館の際、ご本人確認(運転免許証など)をご提示ください。



ホームページ



筆跡可



千葉市

