



# 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 **10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。



短期講座

## カラオケ(入門編)

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 10月26日(木)・11月9日(木)・23日(木)・12月14日(木) 12:00~14:00 全4回
- 定員 30人 \*定員を超えた場合、抽選となります。抽選日は10月12日(木)9:30から当プラザにて
- 申込方法 **10月1日(日)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付  
申込期間は10月1日~10日

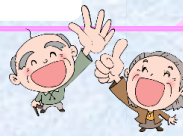


短期講座

## 男性向けの身だしなみセミナー

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 10月31日(火) 11:00~12:00
- 定員 先着20人
- 申込方法 **10月10日(火)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



年を重ねても身だしなみを整えることは日常生活動作の大切な一つです!

講演会

## ジャズコパンコンサート

対象:市内在住60歳以上の方

- 日時 10月29日(日) 13:30~15:30
- 定員 先着80人
- 申込方法 **10月10日(火)9:30**から電話のみ受付  
10月11日(水)以降は窓口・電話・FAXにて受付



秋の季節にピッタリ!  
稲毛プラザでジャズ演奏を聞いて心も体もリフレッシュ!!



## 稲毛いきいき体操

■期間 10月~3月

対象:市内在住60歳以上の方

	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4木曜日	9:30~10:30	28人	10月12日(木)
Bグループ		10:40~11:40	28人	

- 申込方法  
**10月2日(月)10:30**から電話のみ受付  
10月3日(火)以降は、窓口・電話・FAXにて受付  
※「ボディケアスクール」「生きがい活動」に参加されている方は参加できません。

ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレなど、体だけでなく、頭も使って??  
楽しく体操しましょう!



福祉講座

## 高齢者福祉講座 欠員募集

対象:市内在住60歳以上の方

- 申込方法 **9月25日(月)9:30**から稲毛いきいきプラザの窓口・電話・FAXにて受付

	講座名	曜日	開始時間	募集人員	初回	内容・持ち物
1	ゆる体操	第1・3月曜日	9:30	5	10月16日	日常的なコリや冷えを自分でリセット!! 【持ち物】 ・ヨガマット又はバスタオル ・水分 ・運動しやすい服装 資料代100円
2	ボッチャ入門	第1・3火曜日	14:30	12	10月17日	楽しみながらボッチャの基礎を学びます!! 【持ち物】 ・タオル ・水分 ・運動しやすい服装
3	ジャズ体操教室	第1・3木曜日	14:30	4	10月19日	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!! 【持ち物】 ・手ぬぐいタオル ・水分 ・体操しやすい服装 教材費100円



# 令和5年 第31回 稲毛区民まつり



■日時 10月15日(日) 10:00~15:00 \*雨天中止

■会場 穴川中央公園 (稲毛区役所脇の公園)

※血管年齢などを予定しています。

※稲毛区社協事務所と稲毛いきいきプラザ合同で区民まつりに参加します。ぜひ、お越しください！

## 11月開催・募集事業の予告！！ \*詳細は来月号にて

### ■「フォークソングで介護予防」

毎回好評の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！！



### ■「触って体験！スマホの基本とLINE体験」

11月27日(月)・29日(水)の各日で開催！！



### お知らせ

10月からどなたでも楽しめる「太鼓のゲーム」を設置します！！  
ぜひ、来館時にみなさんご利用になってください！

■場所 集会室前(自動販売機脇)  
■利用時間 9:00~17:15



## ◆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  
お待ちしております。

※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。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。

