



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 **11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

『フォークソングで介護予防』

- 日時 11月26日(日) 13:30~15:00
- 定員 先着100人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込方法
11月1日(水)9:30から電話のみ受付
11月2日(木)から窓口・電話・FAXにて受付

毎年好評のgrass sound(グラスサウンド)によるギター生の演奏をお届けします!!



講演会

『触って体験！』

スマホの基本とLINE体験』

- 日時
11月27日(月) ①13:30~15:30
11月29日(水) ②10:00~12:00
③13:30~15:30
- 定員 ①~③各先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込方法
11月1日(水)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



健康測定会

『下肢筋力&バランス測定会』

- 日時 11月23日(木) 13:00~15:00
- 定員 先着30人
- 対象 市内在住60歳以上の方
*自力でイスから立ち上がれる方
- 申込方法
11月6日(月)9:30から電話のみ受付
11月7日(火)以降は窓口・電話・FAXにて受付



イスから立ち上がり時の筋力(パワー・スピード・バランス)を測定します。ぜひ、この機会に測定してみましよう!

お知らせ

歌声ひろば

『いなげ』

Fun-Fun歌声ひろば』開催!!

- 日時 11月16日(木)10:45~11:45
*毎月第3木曜日に開催します!
(11/16・12/21・1/18・2/15・3/21)
- 申込は不要です。開催日に集会室へ直接お越しください!

ギターの生伴奏にあわせて
懐かしい歌を一緒に歌いましょう!!



映画上映会

『山下清物語』

裸の大将放浪記』

- 日時 11月19日(日)
9:30~11:30
- 申込は不要です。
開催日に教養娛樂室に直接お越しください。



～お知らせ～

■10月からどなたでも楽しめる『太鼓のゲーム』を集会室前に常設しています！！
来館時に気軽に楽しんでください。



12月開催・募集事業の予告！！



クリスマスコンサート 「男声合唱団ダンケ」



日時：12月9日(土) 13:00～14:00

定員：先着100人

対象：市内在住60歳以上の方

申込：12月1日(金)10:00から電話のみ受付
12月2日(土)以降は、窓口・電話・FAXにて受付



◆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。

