



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 **12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。

年末年始
12月29日~1月3日
は休館になります。
みなさん よいお年を!

クリスマスコンサート「**男声合唱団 ダンケ**」



- ◆日時 12月16日(土) 13:00~14:00
- ◆定員 先着100人
- ◆対象 市内在住60歳以上の方
- ◆費用 無料
- ◆申込方法

*12月1日(金)9:30から電話のみの受付

*12月2日(土)以降は窓口・電話・FAXにて受付



ボディケアスクール 欠員募集

対象:市内在住60歳以上の方

専門の理学療法士等が筋力トレーニングやストレッチ、バランスなどを指導します。

- 日時 1月~3月コース 毎週月曜日 全12回
【午前の部】 9:30~11:30 【午後の部】 13:30~15:30
- 募集定員 午前の部 **11人** 午後の部 **7人**

※**新規の方優先!** 応募者多数の場合、抽選となります。(抽選日:12月12日(火) 9:30~)
※生きがい活動との併用はできません。

- 申込方法
*11月25日(土)~12月7日(木)まで 窓口・電話・FAXにて受付



歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』 ファンファン

ギターの手伴奏による歌声ひろば!
毎月第3木曜日! 懐かしい歌あり!

- 日時 12月21日(木)
10:45~11:45
- *次回以降 1/18・2/15・3/21

■**申込不要**。直接、集会室へ!



映画上映会

- 日時 12月10日(日)
9:30~11:30
『ローマの休日』

- 日時 12月17日(日)
9:30~11:30
『シェーン』

■**申込不要**。直接、教養娯楽室へ!



千葉市マイナンバーカード

出張窓口を開設!!

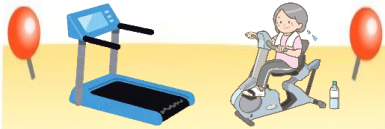
- ①交付申請をしていない方
- ②申請してカードを受領していない方

- 日時 12月25日(月)
10:00~16:00

■**予約不要**ですが、事前予約される方は下記へ。

千葉市マイナンバーカード予約
お問い合わせコールセンター
☎043-400-3147
受付時間 8:30~17:15

～お知らせ～



健康トレーニング器具！
体力づくりにぜひ気軽にご利用ください！



運動ひろば



12月22日「ゆず湯」！！

今年も冬至の日
『ゆず湯』
でみなさんのお越しをお待ち
しています！！



eスポーツ

どなたでも楽しめる
『太鼓のゲーム』



集会室前に常設!!
来館時に気軽に楽しんで
ください。



1月以降の開催・募集事業の予告！！

■1月19日(金)・30日(火)「スマホの基本とキャッシュレス教室」

■1月29日(月)「生きがい活動支援通所」体験会

■2月10日(土)・11日(日)「いきいきプラザフェスティバル 作品展示・発表会」



◆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X(旧ツイッター)

右のQRコードを
スマホ等で読み
取って下さい。

