



# 稲毛いきいきだより

謹賀新年

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気を応援します!!

令和6年 **1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。



## いきいきプラザ フェスティバル 2/10(土)・11(日)

### 学習発表会

どなたでも見学できます!!

### 作品展示会

日時 2月10日(土) 10:00~13:45

<出演団体> \*順不同

- ◆太極拳 にしき ◆太極拳 けやき ◆太極拳 夢
- ◆太極拳 風 ◆ひまわり会 ◆菜の花健康体操同好会
- ◆健康気功の会 ◆健康ストレッチ
- ◆フラダンス アヌヘア ◆フラルアナ
- ◆はじめてのフラダンス



日時 2月10日(土)・11日(日)9:30~16:30(11日は15:30まで)

<展示団体> \*順不同

- ◆稲毛パソコン同好会 ◆水彩画クラブひかり
- ◆水彩画クラブ青稲会 ◆表装同好会 ◆一葉会
- ◆弥生会 ◆ペン習字ひまわり ◆墨遊 ◆いなぎ会
- ◆パステル同好会 ◆ほおずきの会 ◆書朋
- ◆稲毛書道同好会のみ ◆実用書道 ◆水彩画
- ◆パステル画 ◆はじめての絵手紙



### カラオケ 演芸大会

- 日時 2月11日(日) 9:30~15:00
- 定員 先着50人 \*申込必要
- 申込 **1月10日(水) 9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



- 茶道(悠久会)体験会 2月10日(土) 10:00~15:00

- スマホ相談会 2月10日(土)10:00~15:00  
\*申込不要 2月11日(日)10:00~13:00

- ストレスチェック測定会 2月10日(土)9:30~12:00  
\*申込不要

- 踊り(千葉稲毛よさこいチームかざみどり) 2月10日(土) 14:00~

※その他、催しや模擬店(軽食・弁当など)・物品販売を予定。

### 骨密度測定会

- 日時 2月11日(日) 9:30~11:30・13:00~15:00
- 定員 先着順 \*申込時に右記の①~⑧の中で希望時間を選んでください。
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **1月5日(金)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



	時間	定員
①	9:30~10:00	10人
②	10:00~10:30	10人
③	10:30~11:00	10人
④	11:00~11:30	10人
⑤	13:00~13:30	10人
⑥	13:30~14:00	10人
⑦	14:00~14:30	10人
⑧	14:30~15:00	10人

### 講演会

『触って体験! スマホの基本とキャッシュレス教室』

- 日時 1月19日(金) ①13:30~15:30  
1月30日(火) 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 **1月4日(木)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



### 体操教室

### ミニボディケアスクール

- 日時 1月~3月 **毎週日曜日** 9:30~10:30  
【初回 1月7日(日)】
- 定員 30人
- 対象 ボディケアスクール1月コース受講していない方
- 申込 **12月25日(月)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



理学療法士監修のDVDによる体操教室です!



### ~お知らせ~

『歌声ひろば』  
&  
『映画上映会』

申込不要です!

どなたでもOK!  
ぜひ、気軽にお越しください。



### 歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』  
ファンファン

ギターの生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 1月18日(木)  
10:45~11:45

■直接、集会室へ!



### 映画上映会

- 日時 1月7日(日)  
9:30~11:30  
『綾小路きみまろ 爆笑! エキサイトライブ』

- 日時 1月21日(日)  
9:30~11:30  
『シャレード』

■直接、教養娯楽室へ!



～ご案内～



カラオケ

カラオケで『歌って聴いて  
楽しみませんか♪』

\*開放日は個人開放日程表を  
ご確認ください!!  
稲毛区X(旧ツイッター)でも  
ご確認ください!



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。



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 1月22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

2月の開催・募集事業の予告!!

■令和6年度 前期(4~9月)生きがい活動通所支援募集  
\*「生きがい活動**体験会**」を**1月29日(月)**に開催します!

■令和6年度 前期(4月コース・7月コース)ボディケアスクール募集  
理学療法士等による体操教室です。



◆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。



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。

