



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6年 **2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月10日(土)・11日(日)> ～ 期間中どなたでも見学できます!! ～

■学習発表会 2月10日(土) 10:00～14:00

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

体験・遊ぶ

- 茶道(悠久会)体験 2月10日(土)9:30～15:00
- バルーンアート体験 2月11日(日)9:30～15:00
- ゲートボール体験 2月11日(日)9:30～15:00
- 太鼓のゲーム・ミニゴルフなど 2月11日(日)9:30～15:00

歌・踊り

- カラオケ演芸大会*事前申込 2月11日(日)9:30～12:30
- 演奏・歌・踊り*申込不要 2月10日(土)14:00～15:00
ポーラスター
2月11日(日) 13:00～13:30
千葉稲毛よさこいチームかざみどり

健康測定

- 脳年齢測定会*申込不要 2月10日(土)9:30～16:30
- ストレスチェック測定会*申込不要 2月10日(土)9:30～12:00
- 骨密度測定会*事前申込 2月11日(日)9:30～15:00

映画上映会

- 『ハルをさがして』*申込不要 2月11日(日) 13:45～15:15
*震災後の福島を舞台に中学生の冒険物語

相談

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

飲食

- 飲食・小物販売 *焼芋は2/10のみ 2月10日(土)・11日(日)



理学療法士によるオンライン体操講演会

■日時 2月29日(木) 10:00～11:00

■定員 先着30人 ■対象 市内在住60歳以上の方

■申込 2月1日(木)9:30から電話・窓口・FAXにて受付

稲毛いきいきプラザと中央いきいきプラザでオンライン同時開催!



令和6年度「ボディケアスクール(機能回復訓練)」 & 「生きがい活動支援通所」

【ボディケアスクール(機能回復訓練)】

はじめての方優先!

理学療法士等が担当するシニアの体操教室です!!

■日時・定員 毎月第1～4月曜日 ■対象 市内在住60歳以上の方

コース	時間	定員
4～6月コース	午前の部 9:30～11:30	28人
	午後の部 13:30～15:30	28人

コース	時間	定員
7～9月コース	午前の部 9:30～11:30	28人
	午後の部 13:30～15:30	28人

【生きがい活動支援通所】

はじめての方優先!

■日時 前期コース(4～9月) 火曜日～土曜日

■定員 各曜日16人

■対象 市内在住65歳以上の方

- 1日利用 10:00～15:00
- 午前(のみ)利用 10:00～12:00
- 午後(のみ)利用 13:00～15:00
- *利用時間は上記から選択できます。

1日の主なプログラム	
10:00～	入室、健康チェック
10:30～	体操
12:00～	昼食
13:00～	趣味活動等の時間
15:00	連絡、退室

コロナウィルスの感染状況で時間を変更する場合があります。

※「ボディケアスクール」・「生きがい活動支援通所」の申込方法

■申込期間 2月1日(木)～2月10日(土) ※消印有効 (詳細は市政だより2月号ご覧ください。)

・ボディケアスクールと生きがい活動、両方の申込はできません。重複申込は無効です。

～ご案内～



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 2月15日(木)
10:45～11:45

■直接、集会室へ！



映画上映会



■日時 2月11日(日)
13:45～15:15
『ハルをさがして』

■日時 2月25日(日)
9:30～11:30
『お茶漬けの味』

■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

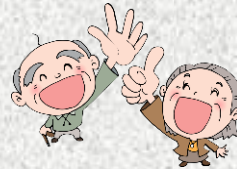
■日時 2月26日(月)
10:00～16:00

■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

3月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■令和6年度 高齢者福祉講座募集！！
詳細は市政だより3月号をご覧ください。



◆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。

