

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 **3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。



2024年度 高齢者福祉講座



講座名	期間	日程		定員	内容
		曜日	開始時間		
1 たのしい漢字	前期	第1・3日	9:30	24	楽しみながら漢字の勉強をします
2 実用書道		第1・3月	9:30	24	書の基本を学び、実生活の中で使えるように
3 ゆる体操 ～骨盤底筋トレーニング～		第1・3月	9:30	18	日常的なコリや冷えを自分でリセット
4 スマートフォン初級コース		第2・4月	12:00	14	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得!!
5 健康体操		第1・3火	9:30	26	心身の健康と親睦を図ります
6 指で描く簡単パステル画		第1・3火	9:30	20	基本の技術を学びます 1つの作品が短期間で仕上がります
7 こころ、からだ元気アップ教室		第2・4火	9:30	26	転びにくい、疲れにくい身体づくりを目指す体操教室です!!
8 水彩画		第2・4火	12:00	22	絵具と水と紙が織りなす水彩画の可能性を追求します
9 ヨーガ		第1・3水	9:30	26	ヨガを通して心身ともに健康を目指します
10 健康ストレッチ		第2・4水	9:30	26	ストレッチによる健康維持と心身のリフレッシュ
11 色えんぴつで描く絵画		第1・3木	12:00	22	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学んでいくお手伝いをします
12 レクで脳トレ		第1・3木	14:30	24	楽しみながら、考えたり、動いたりして脳をトレーニングしましょう
13 ジャズ体操教室		第1・3木	14:30	26	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!!
14 カラオケ入門		第2・4木	12:00	30	歌を歌うことで心身の健康を目指します! NEW
15 太極拳		第1・3金	9:30	26	太極拳のゆっくりとした動きにより、深い呼吸を促し、免疫力等の向上を図ります
16 はじめてのフラダンス		第2・4金	9:30	22	ハワイアンらしい音楽に合わせて楽しく体を動かします
17 健康麻雀 ～未経験者～		第2・4金	12:00	24	健康麻雀は脳トレにも効果あります!!
18 みんなで歌う叙情歌(稲毛)		第2・4金	14:30	22	懐かしい歌を楽しく歌いましょう! NEW

*申込方法は、市政だより3月号をご覧ください。申込は**3月10日**まで!

講演会

笑いながら体が強くなる脳トレ体操

柔道整復師による介護予防体操!!

- 日時 3月9日(土) 10:00~12:00
- 定員 先着25人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 2月26日(月)9:30から電話・窓口・FAX



講演会

～みそ作りとみそ玉試飲～

みそ玉の魅力&みそ作り!一緒に楽しみましょう♪

- 日時 3月19日(火) 13:30~15:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 500円
- 申込 2月26日(月)9:30から電話・窓口・FAX



令和6年度「生きがい活動支援通所」欠員募集

- 募集曜日・人数の詳細については、窓口にてお問い合わせください。
- 対象 市内在住65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方
- 申込 3月1日(金)~7日(木)まで *応募者多数の場合、抽選3/15(金)となります。



～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 3月21日(木)
10:45～11:45

■直接、集会室へ！



映画上映会



■日時 3月3日(日)
9:30～11:30

『サクラサク』

■日時 3月17日(日)
9:30～11:30

『チャップリンの消防夫』

■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 3月25日(月)
10:00～16:00

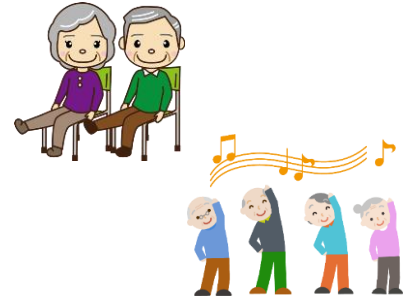
■予約不要ですが、事前予約
される方は下記へ。

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

4月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて



- 令和6年度 前期「いきいき体操」募集！！
第2・4木曜日、指導員と一緒に体操します。9時30分と10時40分のコース♪
- 令和6年度 前期「自主体操」募集！！
第1・3木曜日、DVDを見て椅子に座って体操します。9時30分からです。
- 令和6年度 4～7月「ミニボディケアスクール」募集！！
毎週日曜日、理学療法士監修DVD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

〒263-0031 千葉市稲毛区稲毛東6-19-1 ※右図参照

電話 043-242-8005 FAX 043-242-8175

- 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。

