

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 **4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。



稲毛いきいき体操

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします！
介護予防指導員の職員と一緒に体操します！！

■期間 4月～9月

	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4 木曜日	9:30～10:30	30人	4月11日(木)
Bグループ		10:40～11:40	30人	

■申込方法

4月2日(火)10:30から電話のみの受付
4月3日(水)以降は、窓口・電話・FAXにて受付
※「ボディケアスクール」「生きがい活動」に参加されて
いる方は参加できません。

自主体操

体操教室です！！

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■期間 4月～9月

曜日	時間	定員	初回
第1・3木曜日	9:30～10:30	先着30人	4月4日(木)

■申込方法 申込不要。当日参加もOKです。

自主体操広場

*DVD体操&レクリエーション！！

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■開催日時 毎週土曜日 9:30～11:00

■申込方法 申込不要。当日参加もOKです。

ポイント ケア ルーム ～ Point Care Room ～



理学療法士による短時間で体を動かす体操教室です！
2回コースになります。

- 日時 4月8日(月)・22日(月)15:45～16:30
- 定員 先着25人
- 対象 ボディケアスクール4月コース受講していない方
- 申込 3月25日(月)9:30から窓口・電話・FAX
にて受付

ミニボディケアスクール



理学療法士監修のDVDによる体操教室です！

- 日時 4月～6月 毎週日曜日【初回4月7日(日)】
①9:30～10:30 ②10:40～11:40
- 定員 ①②各30人
- 対象 ボディケアスクール4月コース受講していない方
- 申込 3月25日(月)9:30から窓口・電話・FAX
にて受付

講演会

eスポーツ体験会

- 日時 4月16日(火) 13:30～15:30
- 定員 先着16人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 4月1日(月)9:30から電話・窓口・FAX

*eスポーツは認知症予防や健康維持に繋がる効果が期待されています！！

太鼓の達人



2024年度 高齢者福祉講座 欠員募集

*会場は全て稲毛いきいきプラザになります。

	講座名	募集人員	日程			開始時間	内容・持ち物
			期間	曜日	初回		
1	たのしい漢字	10	前期 (8回)	日曜日	4月21日	9:30	楽しみながら漢字を勉強します。 【持ち物】 ・筆記用具・天眼鏡(必要な方)・漢和辞典(電子辞書でもOK) ・教材費300円(初回集金)
2	指で描く簡単 パステル画	5	前期 (8回)	火曜日	4月16日	12:00	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。 【持ち物】 必要な教材については、初回日に講師にご確認ください。
3	レクで脳トレ	11	前期 (8回)	木曜日	4月18日	14:30	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す。 【持ち物】 ・筆記用具・ノート・ハサミ・レジ袋(小さめ) ・教材費500円(初回集金)

■申込 3月25日(月)～28日(木)17:00まで稲毛いきいきプラザの窓口・電話・FAX *応募者多数の場合、抽選(3/29 10時)

～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 4月18日(木)
10:45~11:45

■直接、集会室へ!



映画上映会



■日時 4月14日(日)
9:30~11:30
『ミラーを拭く男』

■日時 4月28日(日)
9:30~11:30
『戸田家の兄妹』

■直接、教養娯楽室へ!

5月開催事業

■講演会
『フォークソングで
介護予防』(5/19)

■短期講座(4日間講座)
・『パソコン教室』(初回5/15)
・『(仮題)薬膳』(初回5/23)
・『(仮題)予防体操』(初回5/26)
・『点数を勉強したい方
向けの健康麻雀』(初回5/27)
・『(仮題)理学療法士による
介護予防体操』(初回5/29)

個人開放日

	麻雀		囲碁将棋	カラオケ		麻雀		囲碁将棋	カラオケ
	研修室	作業室	教養娯楽室	集会室		研修室	作業室	教養娯楽室	集会室
4/1(月)	×	×	○14:30~	×	4/16(火)	○13:00~	×	×	×
4/2(火)	○13:00~	×	×	○14:30~	4/17(水)	×	○13:00~	○13:00~	×
4/3(水)	×	○13:00~	○13:00~	×	4/18(木)	×	×	○14:30~	×
4/4(木)	○13:00~	×	○14:30~	×	4/19(金)	○14:30~	○13:00~	○13:00~	○14:30~
4/5(金)	○13:00~	○13:00~	○13:00~	○14:30~	4/20(土)	○14:30~	○14:30~	○13:00~	○13:00~
4/6(土)	○14:30~	○13:00~	○13:00~	○13:00~	4/21(日)	○13:00~	○13:00~	○13:00~	○11:00~
4/7(日)	○13:00~	○13:00~	○13:00~	○11:00~	4/22(月)	○14:30~	○14:30~	×	×
4/8(月)	○14:30~	○13:00~	×	×	4/23(火)	×	○14:30~	○13:00~	○14:30~
4/9(火)	×	○13:00~	○13:00~	○14:30~	4/24(水)	×	×	×	○14:30~
4/10(水)	×	×	×	○14:30~	4/25(木)	×	○13:00~	○13:00~	○14:30~
4/11(木)	○14:30~	○13:00~	○13:00~	○13:00~	4/26(金)	×	×	×	○14:30~
4/12(金)	○14:30~	×	×	○14:30~	4/27(土)	○14:30~	○14:30~	×	○13:00~
4/13(土)	○13:00~	○14:30~	×	○13:00~	4/28(日)	○14:30~	○13:00~	○13:00~	○11:00~
4/14(日)	○14:30~	○13:00~	○13:00~	○11:00~	4/29(月)	○13:00~	○13:00~	○13:00~	○9:00~
4/15(月)	×	×	○14:30~	×	4/30(火)	○13:00~	○13:00~	○13:00~	○9:00~

◆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

〒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。

