

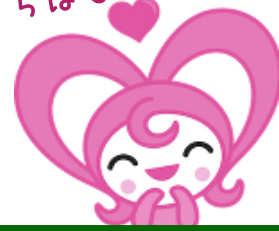
若葉いきいきだより 5月

「介護予防」「生きがい」「仲間作り」を通して、
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します！

ちばし 社協



若葉いきいきプラザは、60歳以上の方が
ご利用いただけます。



高齢者福祉講座

欠員募集
先着順

選べる8講座！専門講師による講座です♪

講座名	回数	週・曜日	時間	募集
陶芸	通年 16回	1・3週 月曜	9:30-11:30	◎ 空あり
こころ・からだ元気アップ体操	通年 16回	2・4週 月曜	9:30-11:30	○ 残僅か
角材から円空仏を彫る	通年 16回	2・4週 月曜	14:30-16:30	○ 残僅か
水彩画	通年 16回	2・4週 火曜	9:30-11:30	◎ 空あり
実用書道	通年 16回	1・3週 水曜	9:30-11:30	◎ 空あり
健康ストレッチ	通年 16回	2・4週 日曜	12:00-14:00	◎ 空あり
やさしい写真	前期 8回	1・3週 火曜	14:30-16:30	◎ 空あり
歌って健康!!運動教室	前期 8回	2・4週 木曜	9:30-11:30	○ 残僅か

※欠員募集中のため、人数は変動します。詳細は窓口でご確認下さい。

- 対象者 市内在住60歳以上の方
※別講座を受講している方も可
- 受講料 無料(教材費等は別途)
- 申込み **現在、先着順で募集中!!**
窓口・電話・FAXで受付します。



わかば歌声サロン

ギターで歌う懐かしの昭和歌謡！

先着
50名

6月2日(日) 13:30~15:00

歌って健康！青春の歌、思い出の歌

フォークソング、グループサウンズ、唱歌、
歌謡曲、演歌、童謡…懐かしいあの歌、
青春の1曲、心に残る名曲の数々を共に
歌いませんか。

全曲、講師のギター生演奏でお届け
します。青春の熱き思い出を胸に、
素敵な時間を共に過ごしましょう！

- 対象 60歳以上の方
- 申込 5/1(水)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付

聞いてもOK!
歌ってもOK!
楽しみ方は
十八十色。



若葉いきいき体操

欠員募集
先着順

当プラザ介護予防指導士による体操教室(*^▽^*)

第2・4木曜日 各13:00~14:00				運動内容 (60分)
前期:4~9月コース<月2回>				
①	5月9日(木)	⑥	7月25日(木)	内容 ■筋トレ ■ストレッチ ■重心トレ ■音楽で運動 ■脳トレ体操
②	5月23日(木)	⑦	8月8日(木)	
③	6月13日(木)	⑧	8月22日(木)	
④	6月27日(木)	⑨	9月12日(木)	
⑤	7月11日(木)	⑩	9月26日(木)	



- 座位(イス)中心なので、どなた
でも安心して参加できます。
- 運動が苦手な方、体操教室が
初めての方にもオススメ!!

- 対象 市内在住60歳以上でボディ
ケアスクールに未参加の方
- 費用 無料
- 申込 **現在、先着順で受付中**
窓口・電話・FAXにて
お申込み下さい。



楽しく体操♪しっかり実感！気軽にできる運動習慣です。月2回、ぜひ一緒に運動しませんか！？



5月 一般開放予定日

集会室（カラオケができる日）

教養娯楽室

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
9:00-11:30				×	×	○	○
12:00-14:00				×	○	○	○
14:30-17:15				×	○	○	○
	5	6	7	8	9	10	11
9:00-11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	12	13	14	15	16	17	18
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	×	×	○	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	19	20	21	22	23	24	25
9:00-11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	○
	26	27	28	29	30	31	
9:00-11:30	×	×	×	○	○	○	
12:00-14:00	×	×	×	○	○	○	
14:30-17:15	○	○	○	○	○	○	

5/4(土)
9:00~12:00 ×
5/18(土)
9:00~12:00 ×
それ以外の日
終日利用可
囲碁・将棋 マーじゃんなど



おすすめ！露天風呂あります♪

当プラザは入浴設備を完備しています。
内湯以外に露天風呂もあり開放的な雰囲気をお楽しみいただけます。



- 利用時間 10:00~15:00
- 利用料金
市内の方 1回100円
市外の方 1回300円

※タオル、シャンプー、石けん等のご用意はありません。各自でご持参ください。

あんしんケアセンター千城台
出張相談 毎月開催中!!

5月は、毎週火曜 10:30-11:30
5月7日・14日・21日・28日に開催

高齢者の身近な相談窓口です。
介護・福祉・健康・医療など様々な面からサポートします。
不安なこと、心配なことなどお気軽にご相談下さい。
予約は不要です(*^▽^*)



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市若葉いきいきプラザ
TEL 043-228-5010
FAX 043-228-8956
〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町333-2

- 開館時間 9:00~17:15
- 休館日 12月29日~1月3日
- 利用料金 市内に住所を有する方は無料・市外に住所を有する方は100円
- ご利用の際は、身分証(住所・年齢が分かるもの)を窓口でご提示下さい。



ホームページ



X
(ツイッター)



アクセス

モノレール千城台駅から
いずみバスに乗り
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表