

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 **5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。



講演会

フォークソングで介護予防

- 日時 5月19日(日)13:30~15:00
- 定員 先着100人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/1(水)9:30**から電話のみ受付
5/2(木)以降は窓口・電話FAXにて受付



毎年好評の **grass sound** (グラスサウンド) によるギターの生演奏をお届けします!!



短期講座

※①~⑤の各講座は全4日間コースになります。
※応募者多数の場合は抽選になります。 <抽選日:①5/9(木) ②~⑤5/12(日)>

1

Word・Excelの基礎から**ステップアップ** ＜パソコン教室＞

- 日時 5月15日・29日・6月5日・19日(全水曜日)
14:30~16:30
- 定員 先着16人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **4/26(金)~5/3日(金)**電話・窓口・FAX

2

カラダを整える「**おうち薬膳**」入門

身近な食材の働きや養生方法を知って健康促進!!

- 日時 5月23日・6月13日・27日・7月11日(全木曜日)
12:00~14:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/1(水)~8日(水)**電話・窓口・FAX

3

男性のための**関節痛予防**体操

- 日時 5月26日・6月9日・23日・7月28日(全日曜日)
13:30~15:30
- 定員 先着30人 ※女性の方もOKです。
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/1(水)~8日(水)**電話・窓口・FAX

4

点数を勉強したい方向けの**健康麻雀**

- 日時 5月27日・6月10日・24日・7月22日(全月曜日)
14:30~15:30
- 定員 先着24人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/1(水)~8日(水)**電話・窓口・FAX

5

その場で**体**の変化がわかる**理学療法士** による健康教室

- 日時 5月29日・6月12日・26日・7月10日(全水曜日)
10:00~12:00
- 定員 30人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/1(水)~8日(水)**電話・窓口・FAX



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 5月16日(木) 10:45~11:45
*次回以降 6/20・7/18・8/15・9/19
- 申込不要**です。直接、集会所へお越し下さい!



～ご案内～

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
	作業室	研修室	教養娯楽室	集会室		作業室	研修室	教養娯楽室	集会室
5/1(水)	○13:00～	×	○13:00～	×	5/17(金)	○13:00～	○14:30～	○13:00～	○14:30～
5/2(木)	×	×	○14:30～	×	5/18(土)	○14:30～	○14:30～	○13:00～	○13:00～
5/3(金)	○13:00～	○13:00～	○13:00～	○14:30～	5/19(日)	○14:30～	○13:00～	○13:00～	×
5/4(土)	○13:00～	○14:30～	○13:00～	○13:00～	5/20(月)	×	×	○14:30～	×
5/5(日)	○14:30～	○13:00～	○13:00～	○12:00～	5/21(火)	×	×	○13:00～ (研修室)	○14:30～
5/6(月)	×	×	○14:30～	×	5/22(水)	×	×	×	○14:30～
5/7(火)	×	×	○13:00～ (研修室)	○14:30～	5/23(木)	○14:30～	×	○13:00～	○14:30～
5/8(水)	×	×	×	○14:30～	5/24(金)	×	×	×	○14:30～
5/9(木)	○13:00～	○14:30～	○13:00～	○14:30～	5/25(土)	○14:30～	○14:30～	×	○13:00～
5/10(金)	×	×	×	○14:30～	5/26(日)	○13:00～	○14:30～	○13:00～	×
5/11(土)	○14:30～	○13:00～	×	○13:00～	5/27(月)	×	○14:30～	×	×
5/12(日)	○13:00～	○14:30～	○13:00～	○12:00～	5/28(火)	○14:30～	×	○13:00～	○14:30～
5/13(月)	○14:30～	×	○14:30～ (研修室)	×	5/29(水)	×	○13:00～	○13:00～	○13:00～
5/14(火)	○14:30～	×	○13:00～	○14:30～	5/30(木)	×	○13:00～	○13:00～	○9:00～
5/15(水)	×	×	○13:00～	×	5/31(金)	○13:00～	○13:00～	○13:00～	○9:00～
5/16(木)	×	×	○14:30～	×					

6月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■短期講座 『走らないサッカー』 全4回(6/22・29・7/13・20)
男性の方ぜひお待ちしております！！



◆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!!

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。

ホームページはこちら!!

