

若葉いきいきだより

7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を応援！



若葉いきいきプラザは、60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。

ちばし 社協



創作

★夏休み!!いきいき特別企画★

親子陶芸教室

募集定員
20名

2024夏の思い出を「手作り」してみよう！

世界に1つだけの作品が作れます♪今年の夏はいきいきプラザで素敵な作品と思い出づくり！

日時 7月28日(日)・8月18日(日)
13:30~15:30

対象 小学生とその保護者 20名

料金 材料費として、1人300円

申込 期間:7/1(月)9:30~先着

受付:窓口・電話・FAXで受付

備考 作品のお渡しは8月31日・9月1日です。



運動

理学療法士による実技講演会

今から始める腰痛予防

募集定員
30名

~今、そして「これから」の健康のために~

今からでも遅くない！めざせ腰痛予防！

腰痛を予防するための運動方法や注意点等を理学療法士が分かりやすく解説します。

日時 7月31日(水) 10:00-11:30

対象 市内在住60歳以上の方

講師 理学療法士(ボディケアスクール担当)

申込

期間:7/1(月)9:30~先着
受付:窓口・電話・FAXで受付。
定員になり次第、しめきり。

持参

ヨガマットorバスタオル



相談

痛み・痺れなどのお悩みに答えます！

理学療法士の身体相談

予約制
無料

理学療法士が個別にご相談をお受けします

手・足・肩の痛みやしびれ...など
お気軽にご相談下さい♪

日時 毎週水曜日(第5週は除く)
11:30-12:00・15:30-16:00

申込 受付:窓口・電話・FAXで受付
※理学療法士不在日はできません。
詳細は窓口へお問い合わせ下さい。



レク

あんしんケアセンター千城台×若葉いきいき

ボッチャを楽しもう！

予約不要
自由参加

誰でも出来る！ボッチャを楽しもう♪

初心者・経験者OK！気軽にご参加下さい。

日時 7月22日(月)
14:00-15:30

対象 市内在住60歳以上の方

申込

予約不要！
当日、直接ご来館下さい。



体験

いきいきプラザの介護予防教室

生きがい活動 体験会

見学体験
大歓迎

楽しく介護予防！ぜひ体験して下さい！

体操・脳トレ・スポレク・創作活動など
皆さん和気あいあいの6ヶ月コース！

日時 7月16日(火)~20日(土)の毎日
10:00~12:00・13:00~15:00

時間内であれば、いつでも体験可

申込 事前予約の場合は、窓口・電話

※予約なしで当日直接来館でもOK！

※見学やプログラムの説明のみも可。



運動

理学療法士監修の自主体操

ミニ・ボディケアスクール

募集定員
各15名

気軽に取り組み、しっかり実感！

日時 7月 6日(土)・7月20日(土)
8月 3日(土)・8月17日(土)
9月 7日(土)・9月21日(土)

Aコース:12:00~13:00

Bコース:14:00~15:00

対象

市内在住60歳以上で、当プラザのボディケアスクール7月コースを受講しない方

申込

申込受付中 受付:窓口・電話・FAX





7月 予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム 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	5	6
9:00-11:30		×	×	×	×	×	×
12:00-14:00		○	○	×	○	○	×
14:30-17:15		×	○	×	○	×	×
	7	8	9	10	11	12	13
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	×	×	×	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	×	○
	14	15	16	17	18	19	20
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	○	○	×	○	×	×
14:30-17:15	○	○	○	×	○	×	×
	21	22	23	24	25	26	27
9:00-11:30	○	○	×	×	×	○	×
12:00-14:00	○	×	×	×	×	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	×	○
	28	29	30	31			
9:00-11:30	×	○	○	×			
12:00-14:00	○	○	○	○			
14:30-17:15	○	○	○	○			

7月6日(土)	9:00~12:00	×使用不可
7月20日(土)		
上記以外の日	9:00~17:15	○使用可

主に、囲碁・将棋・麻雀等々

ご利用いただけます。

他にゲートボール場

もございます。



あんしんケアセンター千城台
出張相談 毎月開催中!!

7月は、毎週土曜 10:30-11:30
7月6日・13日・20日・27日

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。



おすすめ！健康設備いろいろ♪

当プラザでは健康設備として、
マッサージチェア、ヘルストロン
を一般開放しており、ご利用は
予約不要です。
おひとりでも、お友達同士でも
お気軽にご利用下さい♪

- 利用時間 9:00~17:15
- 利用料金 無料(市外の方は100円)



当プラザは千葉市の
クールスポット指定施設です。

熱中症予防として、当プラザのロビーで休憩
ができます。暑いときは無理をせず、当プラザ
で「ひとやすみ」して下さい。



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
いずみバスに乗車
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表