



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 **7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。



体験会

同好会(指で描くパステル画)体験会

- 日時 7月15日(月) 10:00~11:00
- 定員 先着10人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **6月26日(水)9:30**から窓口・電話・FAXにて受付



講演会

スマホの基本とLINE体験

- 日時 7月29日(月) 13:30~15:30
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **7/1(月)9:30**から電話・窓口・FAX



*スマホの**使い方**や**LINE**に困っている方ぜひ、参加してください!!

口腔ケアについて ~若さの秘訣はお口から~

- 日時 7月19日(金) 10:00~12:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **7/1(月)9:30**から電話・窓口・FAX



造花deアレンジメント

- 日時 8月2日(金) 10:00~12:00
- 定員 先着15人
- 費用 500円
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **7/8(月)9:30**から電話・窓口・FAX



ボランティア講座

認知症サポーター養成講座

- 日時 7月30日(火) 13:30~15:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住20歳以上の方
- 申込 **7月8日(月)9:30**から電話・窓口・FAX



主な内容

- ★認知症の症状・予防
- ★認知症の人と接するときの対応
- ★認知症サポーターとは



健康測定

健康フェスティバル

- 日時 7月31日(水)【午前の部】9:30~11:30【午後の部】13:30~15:30
- 定員 先着順 *申込時に右の①~⑧の希望時間を選択
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **7月1日(月)9:30**から**電話のみ**
7月2日(火)以降は電話・窓口・FAX

<測定内容>

- 血管年齢・骨密度
- 体組成・健康相談



| | 時間 | 定員 |
|---|-------------|-----|
| ① | 9:30~10:00 | 15人 |
| ② | 10:00~10:30 | 15人 |
| ③ | 10:30~11:00 | 15人 |
| ④ | 11:00~11:30 | 15人 |
| ⑤ | 13:30~14:00 | 15人 |
| ⑥ | 14:00~14:30 | 15人 |
| ⑦ | 14:30~15:00 | 15人 |
| ⑧ | 15:00~15:30 | 15人 |

体験会

生きがい活動支援通所体験会

- 日時 7月29日(月) 10:00~10:45
- 定員 先着8人
- 対象 市内在住65歳以上の方
- 申込 **7月2日(火)~25日(木)** 窓口・電話・FAX

8月に後期コース(10月~3月)を募集します!
初めての方、体験会で生きがい活動をぜひ体験
してみてください!!



※生きがい活動支援通所
介護認定を受けていない方を対象に体操や脳トレなどを
仲間と一緒に楽しむ「介護予防教室」です。



～ご案内～



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

8月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

- ◆スマホ教室「スマホの基本とキャッシュレス」(8/22)
- ◆短期講座「発酵食品について」(8/27)



*今年の『粋いき祭り』は 9月28日(土) に実施予定です。詳細は9月号でお知らせします。



◆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。

