





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! 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。

8月26日(月) 14:00-15:30 市内在住60歳以上の方 予約不要! 当日、直接ご来館下さい。



2024夏の音楽イベント② わかば歌声サ

~歌って健康♪笑って最高!!~

ギターで歌う、懐かしの昭和歌謡!

対象 市内在住60歳以上の方

申込 8月2日(金)~先着順

窓口・電話・FAXで受付

全曲、講師のギター生演奏でお届けします。 青春の熱き想いを胸に、共に歌いましょう!

9月1日(日)13:30~15:00 日時 対象 市内在住60歳以上の方 申込 8月2日(金)~先着順 窓口・電話・FAXで受付



日時

対象

申込

気軽に学べる!全4回の短期講座

足の不調を整える ~身体のことをしっかり学ぶ!~

足のむくみ改善など、実技で学ぶセルフケア

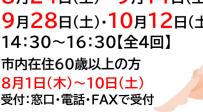
8月24日(土)・9月14日(土) 9月28日(土)・10月12日(土) 14:30~16:30【全4回】

市内在住60歳以上の方 8月1日(木)~10日(土)



対象 申込

日時



予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム

(カラオケができる日)

	Ш	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:00-11:30					0	0	0
12:00-14:00					0	0	×
14:30-17:15					0	×	15:00~0
	4	5	6	7	8	9	10
9:00-11:30	0	×	×	×	×	0	×
12:00-14:00	0	0	0	×	×	0	0
14:30-17:15	0	×	0	×	0	0	0
	11	12	13	14	15	16	17
9:00-11:30	X	0	0	×	0	0	0
12:00-14:00	0	0	×	×	0	0	X
14:30-17:15	0	0	0	X	0	0	15:00~0
	18	19	20	21	22	23	24
9:00-11:30	0	X	X	X	X	0	X
12:00-14:00	0	0	0	X	X	0	0
14:30-17:15	0	X	0	X	0	0	X
	25	26	27	28	29	30	31
9:00-11:30	X	0	0	X	0	0	0
12:00-14:00	×	×	×	×	0	0	0
14:30-17:15	×	×	0	X	0	×	0

※予定は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

ヤススメ‼eスポーツ体験コ

今話題のeスポーツが体験できる!

当いきいきプラザのロビーには、 eスポーツ(ビデオゲームの)体験 コーナーがあります。 リズム系、パズル系、スポーツ系 など楽しみながら健康増進♪ おひとりでも、初心者でもOK! 予約も不要です。

■利用時間 9:00~17:15



8月3日(土) 9:00~12:00 ×使用不可 8月17日(土) 上記以外の日 9:00~17:15 ○使用可

主に、囲碁・将棋・麻雀等でご利用できます。

出張相談会のお知らせ

●あんしんケアセンター千城台 8月7日・14日・21日・28日

毎週水曜日 10:30~11:30

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、心配な事などお気軽にご相談下さい。

●生活自立・仕事相談センター若葉 8月21日(水)10:30~11:30

暮らしに関わる事を、雑談のような形で 相談をお受けします。小さい事から大きな 事まで、何でもお気軽にご相談下さい。

いきいきプラザの相談事業

◎健康相談≪看護師≫

当プラザの看護師が、健康に 関するご相談をお受けします。 血圧や体重等も測定できます。(お気軽にご利用下さい。



毎日実施しています!

<u>◎身体相談《理学療法士》</u>

当プラザの理学療法士が、痛みく や痺れなど身体に関する様々な ご相談をお受けします。

毎週水曜日(事前予約制)

※実施不可日もあり。詳細はご確認下さい。

11:30-12:00, 15:30-16:30



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。



XX

ホームページ



(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