

若葉いきいきだより

Wakaba Ikiki News. 2024.8月号 ちばし 社協

介護予防、生きがいづくり、仲間づくりを通して、
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します!!

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。



いきいきプラザの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜日
15名

— 後期10月～3月コース 参加者募集 —

元気なうちから始める、週1回の健康習慣！

介護が必要となることを予防して、自立した生活の維持を目指します。毎週1回通所し、体操や脳トレ、レクなどを皆さんと一緒に楽しく取り組みます。

日時 (曜日)火～土曜のいずれか選択
(時間)10時～15時

午前のみ・午後のみも可

対象 市内在住65歳以上で、介護認定を受けていない方

申込 期間:8/1(木)～8/10(土)

受付:往復ハガキ、ホームページ

詳細 市政だより8月号、ホームページをご確認ください。



理学療法士による運動教室 ボディケアスクール

各コース
26名

— 後期コース 参加者募集 —

今から始める、週1回&3か月の運動習慣！

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に取り組む運動教室です。理学療法士が主に担当します。

日時 ①10月～12月コース ②1月～3月コース
午前クラス 9:30～11:30
午後クラス 13:30～15:30

対象 市内在住の60歳以上の方で
職員の介助なく参加できる方

申込 期間:8/1(木)～8/10(土)

受付:往復ハガキ、ホームページ

詳細 市政だより8月号、ホームページをご確認ください。



2024夏の音楽イベント① 弦楽サマーコンサート

定員
70名

ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロの三重奏♪

弦楽三重奏の素敵な音色を、お楽しみ下さい。

日時 8月25日(日)
14:00-15:00

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



あんしんケアセンター千城台×若葉いきいき ポッチャを楽しもう！

予約不要
自由参加

誰でも出来る！ポッチャを楽しもう♪

初心者・経験者OK！気軽にご参加下さい。

日時 8月26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。



2024夏の音楽イベント② わかば歌声サロン

定員
70名

～歌って健康♪笑って最高!!～

ギターで歌う、懐かしの昭和歌謡！

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！

日時 9月1日(日)13:30～15:00

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



気軽に学べる！全4回の短期講座 足の不調を整える

定員
30名

～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！

日時 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】

対象 市内在住60歳以上の方

申込 8月1日(木)～10日(土)
受付:窓口・電話・FAXで受付





8月 予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム

8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
9:00-11:30					○	○	○
12:00-14:00					○	○	×
14:30-17:15					○	×	15:00~○
	4	5	6	7	8	9	10
9:00-11:30	○	×	×	×	×	○	×
12:00-14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	○
	11	12	13	14	15	16	17
9:00-11:30	×	○	○	×	○	○	○
12:00-14:00	○	○	×	×	○	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	15:00~○
	18	19	20	21	22	23	24
9:00-11:30	○	×	×	×	×	○	×
12:00-14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	×
	25	26	27	28	29	30	31
9:00-11:30	×	○	○	×	○	○	○
12:00-14:00	×	×	×	×	○	○	○
14:30-17:15	×	×	○	×	○	×	○

※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。

👍 オススメ!! eスポーツ体験コーナー

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!



◎身体相談<<理学療法士>>

当プラザの理学療法士が、痛み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)

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

※実施不可日もあり。詳細はご確認下さい。



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