



# 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 **8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。



## ボディケアスクール(機能回復訓練) & 生きがい活動支援通所事業



### ボディケアスクール(機能回復訓練)

はじめての方優先!

※理学療法士等が担当するシニアの体操教室です!!

■日時・定員 毎月第1~4月曜日 ■対象 市内在住60歳以上の方

コース	時間		定員
10~12月 コース	午前の部	9:30~11:30	28人
	午後の部	13:30~15:30	28人

コース	時間		定員
1~3月 コース	午前の部	9:30~11:30	28人
	午後の部	13:30~15:30	28人

### 生きがい活動支援通所

はじめての方優先!

■日時 後期コース(10~3月) 火曜日~土曜日 ■定員 各曜日16人 ■対象 市内在住65歳以上の方

- 1日利用 10:00~15:00
- 午前(のみ)利用 10:00~12:00
- 午後(のみ)利用 13:00~15:00
- \*利用時間は上記から選択できます。

※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!!

### ※「ボディケアスクール」・「生きがい活動支援通所」の申込方法

- 申込期間 8月1日(木)~8月10日(土) ※消印有効 (詳細は市政だより8月号ご覧ください。)
- ・ボディケアスクールと生きがい活動、両方の申込はできません。重複申込は無効です。

#### 短期講座

簡単! 美味しい! 身体に良い!  
『発酵食品を作ろう!!』

- 日時 8月27日・9月24日・10月22日  
11月19日(全火曜日) 13:30~15:30
- 定員 20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 8/1(木)9:30~8月10日(土)電話・窓口・FAX  
\*応募者多数の場合は抽選となります。  
(抽選日:8/13(火) 9:30から当プラザにて)

#### 講演会

触って体験! 『スマホの基本  
& キャッシュレス体験教室』

- 日時 8月22日(木) 13:30~15:30
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 8/1(木)9:30から電話・窓口・FAX



スマホの使い方やキャッシュレス体験!  
ぜひ、参加してください!!

#### 体操教室

ポイント ケア ルーム ~ Point Care Room ~

- 日時 8月19日・26日・9月2日・9日(全月曜日) 11:45~12:30
- 定員 26人
- 対象 ボディケアスクール7月コース受講していない方
- 申込 7月16日(火)9:00~7月30日(火)電話・窓口・FAXにて受付  
\*応募者多数の場合は抽選となります。(抽選日:7/31(水) 9:30から当プラザにて)



理学療法士による腰痛予防の体  
操教室です!!  
全4回コースです。



### 『粋いき秋まつり』9月28日(土)10:00~14:00

今年は9月に「粋いきまつり」を開催します。演奏やダンスをはじめ、遊び体験コーナー(eスポーツなど)、軽食等の販売を行います。大人からこどもまで楽しめる催しを準備しています。ご家族・友人等、多くの方のご来館をお待ちしています!! 詳細は9月号をご覧ください。





# ～ご案内～



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

## 9月の開催・募集事業の予告！！ \*詳細は来月号にて

◆講演会「スマホの基本と防災」(9/30)



◆高齢者福祉講座(後期) 8回コースの講座！！



## ◆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

※上記時間内でお一人30分程度

■申込 電話または窓口で受付(\*事前予約可)

■費用 無料

※相談をお受けできない日時もあります。

◎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。
- ・看護師に相談できるのはありがたい。



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。

