

# 若葉いきいきだより



Wakaba Ikiiki News. 2024. 9月号



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

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。



## 10月～3月・全8回の連続講座 高齢者福祉講座(後期)

選べる  
3講座

未経験でも大丈夫！楽しく学べます。

	講座名	日時	回数	定員	初回
①	デジタルカメラ入門	第1・3火曜 14:30～16:30	8回	24名	10/15
②	歌って健康！運動教室	第2・4火曜 9:30～11:30	8回	26名	10/22
③	ゴルフ	第1・3金曜 14:00～16:00	8回	18名	10/18

初心者向けの内容です。始めるなら今がチャンス！

対象  
料金  
申込  
詳細

市内在住60歳以上の方  
受講料は無料(教材費等は別途)  
期間:9/1(日)～9/10(火)  
受付:①往復はがき  
②ホームページ(電子申請)  
市政だより9月号をご確認下さい



## 総泉病院×若葉いきいきプラザ 栄養&リハビリ講演会

募集定員  
25名

専門職が教える、健康に役立つ講話！

	講演テーマ	日時	講師
①	高齢期の食生活	10/4(金) 13:30-14:30	管理栄養士
②	自宅で簡単にできる 嚥下予防体操	10/11(金) 13:30-14:30	言語聴覚士
③	認知症予防体操	10/25(金) 13:30-14:30	作業療法士

栄養とリハビリについて専門職が解説します。

対象  
料金  
申込  
講師

市内在住60歳以上の方  
受講料は無料(教材費等は別途)  
期間:9/1(日)～先着順  
受付:①窓口 ②電話 ③FAX  
定員になり次第、しめきり  
総泉病院 職員



## 気軽に学べる！全4回の短期講座① はじめてのピラティス

募集定員  
20名

ピラティスエクササイズで、ストレッチや筋力を強化して、健康的な身体づくりを目指します。

日時  
料金  
申込

9月17日(火)・10月 1日(火)  
10月15日(火)・10月29日(火)  
12:00～14:00【全4回】  
無料  
8月25日(日)～9月7日(土)  
受付:窓口・電話・FAXで受付



## 気軽に学べる！全4回の短期講座② スマートフォン初級

募集定員  
14名

自分のスマホを使って、基本操作やLINEなどを学びます。初心者でも安心の入門講座です。

日時  
料金  
申込

9月22日(日)・10月13日(日)  
10月27日(日)・11月10日(日)  
14:30～16:30【全4回】  
無料(テキスト代200円)  
8月25日(日)～9月7日(土)  
受付:窓口・電話・FAXで受付



## 骨密度を測って、骨粗鬆症予防 健康フェスティバル

募集定員  
60名

骨密度・身長・体重測定＋看護師の解説

日時  
申込

9月15日(日) ※時間は下記から選択  
① 9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00  
⑤13:00 ⑥13:30 ⑦14:00 ⑧14:30  
8月25日(日)～先着順 窓口・電話で受付

足のくるぶしで簡単に測定できます♪



## 理学療法士監修の自主体操 ミニボディケアスクール

DVDを見ながら無理なく運動！

第1/3土曜 12:00-13:00  
①10/5 ②11/2  
③11/16 ④12/7  
9月1日(日)～先着順  
窓口・電話で受付





# 9月 予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム

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

※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

9月7日(土)	9:00~12:00	×使用不可
9月21日(土)	9:00~12:00	×使用不可
上記以外の日	9:00~17:15	○使用可

あんしんケアセンター千城台  
出張相談 毎月開催中!!

9月は、毎週木曜 10:30-11:30  
9月5日・12日・19日・26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。



あんしんケアセンター千城台×若葉いきいきプラザ  
ポッチャを楽しもう!

9月23日(月)

14:00~15:30

初めての方、大歓迎です!  
皆さんでポッチャを楽しみましょう♪  
※予約不要です。直接お越し下さい。



いきいきプラザの介護予防教室  
生きがい活動支援通所

生きがい活動とは…?

週1回通っていただく、介護予防教室です。  
体操、脳トレ、スポーツレク、創作活動などを行い介護の状態にならないよう、日々皆さんで楽しく活動しています。

毎週火~土曜日開催中!

見学、体験は随時OK!  
お気軽にご参加下さい♪



## わかば朝のラジオ体操♪

当プラザでは、毎日ラジオ体操を行なっています。  
館内のどこでも好きな場所で、自由に参加できます。  
毎日の健康習慣として、気軽にご参加下さい♪

- 利用時間 毎日 9:15~9:20
- 参加方法 誰でも自由に参加できます。



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

