

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 **9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。



『粋いき秋まつり』開催!

<日時 9月28日(土)10:00~14:00>

演奏・踊り・ダンス

クラシックギター、マンドリンギター
ハンドベルの生演奏!!
地域で活動される踊り・ダンス!!
・千葉女子高 ・よさこいかざみどり
・キックス 他

*出演時間の詳細は、館内ポスター
等をご確認ください。

模擬店

- ★弁当
- ★軽食(焼きそば等)
- ★アイスクリーム 他

遊び・ゲーム

- ★eスポーツ
- 太鼓ゲーム
- パズルゲーム
- ボーリングゲーム
- ★スカットボール
- ★輪投げ

体験・健康相談

- ★脳年齢って!
- ★ベジチェック相談
- ★健康相談

～ お子さんから大人までどなたでも自由に参加できます。～

福祉講座

高齢者福祉講座(後期)

*市政だより9月号をご覧ください。申込は9月10日(火)まで!

	講座名	曜日	開始時間	定員	内容
1	ゆる体操(骨盤底筋トレーニング)	第1・3月曜日	9:30	18	日常的なコリや冷えを自分でリセット!!
2	スマートフォン初級コース	第2・4月曜日	12:00	14	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得!!
3	こころ・からだ・元気アップ体操	第2・4火曜日	9:30	26	ヨガを通して心身ともに健康を目指します
4	色えんぴつ画で描く絵画	第1・3木曜日	12:00	22	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学んでいくお手伝いをします
5	ジャズ体操教室	第1・3木曜日	14:30	26	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!!
6	カラオケ入門	第2・4木曜日	12:00	30	歌を歌うことで心身の健康を目指します。
7	リズムで簡単エアロビ体操	第1・3金曜日	14:30	26	音楽を聴きながら楽しく筋力の維持向上を目指します。
8	健康麻雀 ~未経験者~	第2・4金曜日	12:00	24	健康麻雀は脳トレにも効果があります!

講演会

『スマホの基本&防災体験教室』



スマホの使い方や防災体験!
ぜひ、参加してください!!



■日時 9月30日(月) 13:30~15:30
■対象 市内在住60歳以上の方

■定員 先着20人
■申込 9/1(日)9:30から電話・窓口・FAX



～ご案内～



9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
9/1(日)	○14:30~	○	○	○12:00~	9/16(月)	×	×	○14:30~	×
9/2(月)	×	×	○14:30~	×	9/17(火)	×	○	×	○14:30~
9/3(火)	×	○	×	○14:30~	9/18(水)	○	×	○	×
9/4(水)	○	×	○	○9:00~11:30	9/19(木)	×	×	○14:30~	×
9/5(木)	×	×	○14:30~	×	9/20(金)	○14:30~	○14:30~	○	○14:30~
9/6(金)	○14:30~	×	×	○14:30~	9/21(土)	○14:30~	○14:30~	○14:30~	○
9/7(土)	○14:30~	○14:30~	○	○	9/22(日)	○	○14:30~	○	○12:00~
9/8(日)	○	○14:30~	○	○12:00~	9/23(月)	○	○14:30~	×	×
9/9(月)	○14:30~	○14:30~	×	×	9/24(火)	○14:30~	×	×	○14:30~
9/10(火)	○14:30~	×	○	○14:30~	9/25(水)	×	×	×	○14:30~
9/11(水)	×	×	×	○14:30~	9/26(木)	○	×	○	○
9/12(木)	○	○14:30~	○	○	9/27(金)	(まつり前日準備)			
9/13(金)	×	○14:30~	×	×	9/28(土)	粹いき秋まつり			
9/14(土)	○14:30~	○	×	○	9/29(日)	×	○	○	○12:00~
9/15(日)	○14:30~	○	○	○12:00~	9/30(月)	○	×	○	○9:00~

10月の開催・募集事業の予告!! *詳細は来月号にて

◆いきいき体操(10月~3月コース)募集します!!



◆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。

