

千葉市若葉いきいきプラザ広報誌 若葉いきいきだより

10/20 わかば秋フェス
どなたでも来館自由!



Wakaba Ikiiki News. 2024.10月号

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。

喫茶・花
コーヒー・お茶
お菓子の販売

いよしの
セラピードッグ
10:30-12:00

コンサート(10/1~要申込)
10:30
電子ピアノ&オカリナ演奏会
【出演】白澤由香理&グリーンプラム

14:00
ギターバンドコンサート
【出演】グラスサウンド

ワークショップ

- ・ナチュラルリース作り
- ・クラフトフルーツチャーム作り

・脳&血管年齢測定
・eスポーツ体験
・スタンプラリー

若葉いきいき**秋**フェスティバル 10/20(日) 10時~15時

どなたでも参加OK!

夢の笑顔のバルーンアート
大人気のバルーンアート! その場で作ってくれます。1個50~150円
実演&販売

いろんなスポーツ体験

- ・ターゲットバードゴルフ
- ・モルック
- ・ラダーゲッター
- ・巨大だるま落とし
- ・スカットボール

~挑戦者求む!~

ちばし社協の人気マスコット
ハーティーちゃん

一緒に写真撮影会

- ①10:30
- ②11:45
- ③13:30

みんな来てね

初心者向け!初めての方でも安心
スマートフォン教室

募集定員 各20名

- ① スマホの基本とライン体験
10月18日(金)10:00~12:00
- ② スマホの基本とキャッシュレス
11月1日(金)10:00~12:00

料金 無料(受講料)
申込 10月1日(火)~先着順
受付:窓口・電話・FAXで受付
備考 講師が用意のスマホを使用。

介護予防指導士による運動教室
若葉いきいき体操

募集定員 20名

音楽と筋トレ、ストレッチで楽しく運動!

期間 10月~3月(6ヶ月コース)
日時 第2・4木 13:00~14:00
初回 10月24日(木)
料金 無料
申込 9月25日(水)~先着順
受付:窓口・電話・FAXで受付
講師 介護予防指導士

筋トレ
ストレッチ
脳トレ体操
重心トレ
歌声体操

笑う門には福来る(*^▽^*)☆
若葉いきいき落語会

募集定員 40名

アマチュア落語家による公演です。
思う存分笑って、健康になりましょう!

日時 10月30日(水)
10:00~11:30

料金 無料
申込 10月1日(火)~先着順
受付:窓口・電話・FAXで受付
協力 NPO法人フォーエヴァー

気軽に学べる!全4回の短期講座
イスを使って姿勢改善

募集定員 25名

筋トレやストレッチ、体幹トレーニング等
イスを使って姿勢を整える運動!

日時 11月5日(火)・11月19日(火)
12月3日(火)・12月17日(火)
12:00~14:00【全4回】

料金 無料
申込 10月1日(火)~10月10日(木)
受付:窓口・電話・FAXで受付



10月 一般開放予定

予約なしで楽しめる、いきいきフリータイム



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

10月5日(土)	9:00~12:00	×使用不可
10月19日(土)	9:00~12:00	
	14:30~17:15	
10月20日(日)	終日	
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!!

10月は、毎週土曜 13:30-14:30
10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!

10月28日(月)

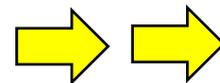
14:00~15:30

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。



10/20(日)はわかば秋フェス!

詳細は、当プラザ
ホームページを
ぜひご覧下さい。



歌って健康! カラオケ。

当プラザでは、上記一般開放日に広々とした畳のお部屋でカラオケができます。
おひとりでも、お友達とご一緒でもお楽しみいただけます。
ぜひご利用下さい♪

- 利用時間
上記の時間内
- 参加方法
予約不要
自由にご利用できます。



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
いずみバスに乗り
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表