



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 **10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。



講演会

いきいき落語会

- 日時 11月2日(土) 13:30~14:30
- 対象 市内在住60歳以上の方

- 定員 先着60人
- 申込 10/1(火)9:30から電話・窓口・FAX



体操教室

稲毛いきいき体操 (10月~3月)

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします!
介護予防指導員の職員と一緒に体操します!!

	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4 木曜日	9:30~10:30	30人	10月10日(木)
Bグループ		10:40~11:40	30人	

■申込方法

10月1日(火)11:00から電話のみの受付
10月2日(水)以降は、窓口・電話・FAXにて受付

■対象

「ボデイケアスクール」10月コース・1月コースに参加
されない方。



体操教室

ミニボデイケアスクール

理学療法士監修のDVDによる体操教室です!

- 日時 10~12月 毎週日曜日【初回10月6日(日)】
①9:30~10:30
②10:40~11:40
- 定員 ①②各30人
- 対象 ボデイケアスクール10月コース受講していない方
- 申込 9月25日(水)9:30から9月30日(月)まで
窓口・電話・FAXにて受付
*応募者多数の場合、10月1日(火)抽選

体操教室

自主体操 (10~3月)

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操を
します。

曜日	時間	定員	初回
第1・3木曜日	9:30~10:30	先着30人	10月3日(木)

- 申込方法 申込不要。当日参加もOKです。

ボランティア講座

人のため自分のための読み聞かせ講

- 日時 10月18日(金)・11月1日(金)・15日(金)・29日(金) 全4回 9:30~11:30
- 定員 先着20人
- 申込方法 9月29日(日)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



読み聞かせを通して社会貢献活動を行うことは、
認知症予防の効果にもつながります。

福祉講座

高齢者福祉講座 欠員募集

- 申込 9月24日(火)から9月29日(日)まで窓口・電話・FAXにて受付
*応募者多数の場合、10月1日(火)抽選

	講座名	曜日	開始時間	募集人員	初回	内容・持ち物
1	こころ・からだ 元気アップ 教室	第2・4 火曜日	9:30	7	10月22日	転びにくい、疲れにくい身体づくり体操教室です! 【持ち物】 ・ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水分
2	色えんぴつで 描く絵画	第1・3 木曜日	12:00	10	10月17日	身近な画材の色鉛筆で絵を学びましょう! 【持ち物】 ・色鉛筆12色以上・鉛筆(HB/B/2B)・スケッチブック 消しゴムと練り消しゴム・テキスト代200円
3	ジャズ体操 教室	第1・3 木曜日	14:30	12	10月17日	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう! 【持ち物】 ・手ぬぐいタオル・水分・動きやすい服装・資料代100円



～ご案内～

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

11月の開催・募集事業の予告!! *詳細は来月号にて

◆フォークソングde介護予防(11/30)



◆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。

