

千葉市若葉いきいきプラザ広報誌 若葉いきいきだより



Wakaba Ikiiki News. 2024.11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。



高齢者福祉講座欠員募集

始めるなら今がチャンス！先着順で受付

募集定員
若干名

講座 **かんたんデジカメ入門**(全8回)
日時 第1・3 火曜日 14:30~16:30
料金 無料 デジカメは各自持参
申込 窓口・電話にて受付中です！



講座 **歌って健康！運動教室**(全8回)
日時 第2・4 火曜日 9:30~11:30
料金 無料
申込 窓口・電話にて受付中です！



知っておきたいスマホの知識！ スマホの基本と防災

募集定員
20名

いざという時に役立つ便利機能！

日時 **11月29日(金)**
10:00~12:00

対象 年齢不問
料金 無料
スマホは講師が用意。

申込 **11月1日(金)~先着順**
窓口・電話・FAXで受付



初心者向け・全4回短期講座

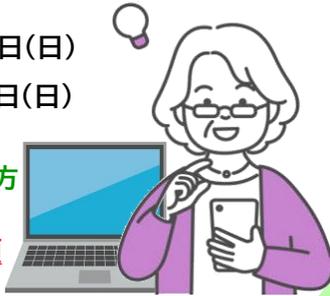
スマホで写真&パソコン講座

募集定員
16名

パソコンでオリジナルアルバム作り！

日時 **12月8日(日)・22日(日)**
1月12日(日)・26日(日)
12:00~14:00

対象 市内在住60歳以上の方
料金 200円(テキスト代)
申込 **11月1日(金)~先着順**
窓口・電話・FAXで受付



理学療法士の短期体操教室

ポイントケアルーム

募集定員
15名

今回のテーマは「ひざ痛予防」

日時 **11月20日(水)・27日(水)**
12月4日(水)・11日(水)
15:45~16:30【全4回】

対象 ボディケア10月コース未参加の方
但し、欠員が生じた際は申込可。
料金 無料
申込 詳細は**窓口へお問い合わせ下さい。**



若葉いきいき秋フェス報告

わかば秋フェスティバル
10/20開催しました!!

地域多世代交流イベントとして、当プラザでは初めて開催いたしました。当日は様々な世代の方にご来館いただき、各ブースとも大盛況でした♪ご来館、ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



ギターコンサート



セラピードッグ



スカットボール

オカリナコンサート





11

予約なしで楽しめるいきいきフリータイム

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
9:00~11:30						×	×
12:00~14:00						○	13:30~○
14:30~17:15						○	○
	3	4	5	6	7	8	9
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	×	×	×	○	○
14:30~17:15	○	×	○	×	×	○	○
	10	11	12	13	14	15	16
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	×	×	×	×	○	13:30~○
14:30~17:15	○	○	○	×	○	○	○
	17	18	19	20	21	22	23
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	×	×	○	○	○
14:30~17:15	○	×	○	×	○	○	○
	24	25	26	27	28	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。

11月16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!!

11月は、毎週水曜 13:30~14:30
11月6日・13日・20日・27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。



千葉市生活自立・仕事相談センターわかば
暮らし何でも出張相談会

11月6日(水)13:30~14:30

暮らしに関わる事、何でも相談をお受けします。
小さな事から、大きな事まで、気軽にお声がけ下さい。
予約は不要です(*^▽^*)



いきいきプラザを利用すると
ちばシティポイントがもらえます!

千葉市いきいきプラザ・センターを利用すると「ちばシティポイント」が5ポイントもらえます♪

介護予防・健康づくりでポイントもたまる!!

この機会に、いきいきプラザをぜひご利用下さい。

不明な点は、窓口にお問い合わせ下さい。



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!

11月25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。



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

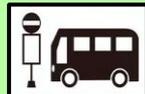
■ご利用の際は、身分証(住所・年齢が分かるもの)を窓口でご提示下さい。



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

