



# 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 **11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

### フォークソング de 介護予防



- 日時 11月30日(土) 13:30~15:00
- 定員 先着80人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **11月1日(金)9:30から電話のみ受付**  
11月2日(土)以降は窓口・電話・FAX

毎年好評の **grass sound** (グラスサウンド) によるギターの生演奏をお届けします!!

## 講演会

### 姿勢改善トレーニング

- 日時 11月29日(金) 14:30~16:00
- 定員 先着26人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **11月1日(金)9:30から電話のみ受付**  
11月2日(土)以降は窓口・電話・FAX



姿勢を正しくすることで基礎代謝の向上や身体の健康予防に繋がります!!

## 同好会 体験会 開催!!

### ひまわり会

- 日時 11月20日(水) 14:30 ~16:30
- 定員 先着10人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 11月1日(金)9:30から窓口・電話・FAX

**「スコープ三味線」を体験できます!!**



<活動日:毎月第1・3水曜日 14:30~16:30>

### ウォーキングフットボール同好会

- 日時 12月14日(土) 9:30~11:30
- 定員 先着10人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 11月11日(月)9:30から電話・窓口・FAX



**「走らないサッカー」を体験できます!!**

<活動日:毎月第2土曜日 9:30~11:30>

**当日見学・参加も可能です!!ぜひ、お越しください!**

### 体操教室

### ポイント ケア ルーム ~ Point Care Room ~

理学療法士による**膝痛予防**の短期体操教室です!!

- 日時 ①11月11日・25日(月) 15:45~16:30 <森田理学療法士>  
②12月2日・12月16日(月) 11:45~12:30 <斎藤理学療法士>  
**\*斎藤理学療法士の日程が上記に変更しています。**
- 定員 先着26人(①及び②)
- 対象 ボディケアスクール10月コース受講されている方も可
- 申込 **10月25日(金)9:30~**電話・窓口・FAXにて受付  
①②両方若しくはどちらかでも申込可





# ～ご案内～

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

\*○は13:00~17:15

12月の開催・募集事業の予告!! \*詳細は来月号にて



## クリスマスコンサート「男声合唱団ダンケ」

日時：12月14日(土) 13:00~14:00



### ◆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。

