

# 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. 2024.12月号



介護予防・仲間づくり・生きがいづくりを通して  
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。

## 理学療法士が教える運動教室 ボディケアスクール

午前12名  
午後19名

1~3月コース欠員募集

筋トレや柔軟など、しっかり身体を動かしましょう！

日程

月	日にち	回数
1月	8日・15日・22日・29日	全12回
2月	5日・12日・19日・26日	
3月	5日・12日・19日・26日	

時間

①午前コース 9:30~11:30  
②午後コース 13:30~15:30

対象

市内在住60歳以上の方  
・生きがい活動に未参加の方  
・同時期に他施設のボディ  
ケアに当選していない方。

料金

無料

申込

11月25日(月)~12月6日(金)  
窓口・電話・FAXで受付  
応募者多数の場合は抽選で決定。



## ギターで歌う昭和歌謡！ わかば歌声サロン

募集定員  
50名

大好評！懐かしの歌声集会

講師：渡邊 聡 先生(ギター&ソングリーダー)

懐かしいあの歌、あの名曲を共に歌いましょう！  
青春時代の思い出を胸に、素敵なひと時を…。  
伴奏は全て講師のギター生演奏です！

日時

12月21日(土)13:30~15:00

対象

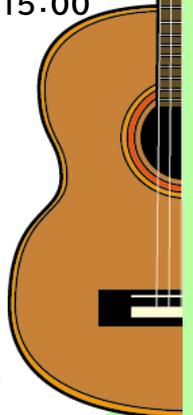
市内在住60歳以上の方

料金

無料

申込

12月1日(日)~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## 歌唱療法士による 歌って若返り教室 クリスマス&ハンドベル

募集定員  
25名

歌いながら、楽しく脳を活性化しましょう。

皆さんと一緒にクリスマスソングや懐かしい歌  
を歌いましょう！今回はハンドベルを使った  
演奏もあります。お楽しみに♪

日時

12月19日(木)13:30~15:30

対象

市内在住60歳以上の方

料金

無料

申込

12月1日(日)~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## 全4回短期講座シリーズ 身体を整えて エクササイズ

募集定員  
30名

今回はエクササイズ(運動)中心の内容です！

上半身、下半身を整えながら、しっかり身体を  
動かしましょう。イスやペットボトルを使った  
運動など、充実した内容の4回講座です♪

日程

月	日にち	回数
1月	5日(日)・19日(日)	全4回
2月	16日(日)	
3月	2日(日)	

時間

各回とも9:30~11:30

対象

市内在住60歳以上の方

料金

無料

申込

12月1日(日)~10日(火)  
窓口・電話・FAXで受付





# 12月一般開放予定日

予約なしで楽しめるいきいきフリースタイム

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

12月7日(土) 12月21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!!

12月は、毎週木曜 13:30-14:30  
12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。



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

12月12日(木)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(\*^▽^\*)



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!

12月23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。



## 看護師の健康相談

当プラザの「健康相談室」では、毎日看護師が健康相談を承っています。

体調、病気や血圧など、健康に関して不安なことがありましたら、ご相談下さい。  
また、血圧や身長、体重、体組成なども測定できますので、気軽にお声がけ下さい。

また、理学療法士による個別相談も承っております。詳細は窓口にお問い合わせ下さい。



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。



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

