

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 **12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。



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) 13:30~14:30
- ◆定員 先着100人
- ◆対象 市内在住60歳以上の方
- ◆申込



*12月1日(日)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



講演会

オシャレなしめ縄づくり

- 日時 12月26日(木) 13:30~15:00
- 定員 先着15人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 1,000円
- 申込 12月2日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



お正月飾り!
オシャレなしめ縄飾りをつくりましょう!!



健康測定

筋肉率測定会

- 日時 12月25日(水) 9:30~14:00
- 定員 先着48人 *申込時に右の①~⑥の時間を選んでください。
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 12月2日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付

	時間	定員
①	9:30~10:00	8人
②	10:00~10:30	8人
③	10:30~11:00	8人
④	11:00~11:30	8人
⑤	13:00~13:30	8人
⑥	13:30~14:00	8人

体操教室

ボディケアスクール 欠員募集



専門の理学療法士等が筋力トレーニングやストレッチバランスなどを指導します。

- 日時 1月~3月コース 毎週月曜日 全12回
【午前の部】 9:30~11:30 【午後の部】 13:30~15:30
- 募集定員 午前の部 7人 午後の部 8人
*新規の方優先! 応募者多数の場合、抽選となります。(抽選日:12月12日(木) 9:30~)
*生きがい活動との併用はできません。
- 申込 11月25日(月)~12月7日(土)まで 窓口・電話・FAXにて受付

～ご案内～

歌声ひろば

『いなげ

Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

ギターの生伴奏！懐かしい歌あり！

毎月第3木曜日

日時 12月19日(木) 10:45～11:45

*次回以降 1/16・2/20・3/20

***申込不要**です。
直接、プラザにお越し下さい！



男 GENTLEMAN 湯

女 LADY 湯

12月21日「ゆず湯」！！

今年も冬至の日
『ゆず湯』
でみなさんのお越しをお待ち
しています！！



eスポーツ

どなたでも楽しめる
『太鼓のゲーム』



集会室前に常設!!
来館時に気軽に楽しんで
ください。



1月以降の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■1月25日(土)「ジャズコパンコンサート」

■1月27日(月)「生きがい活動支援通所」体験会

■2月8日(土)・9日(日)「いきいきプラザフェスティバル 作品展示・発表会」



◆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。

