

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7年 **1月号** ご自由にお持ちください。

当プラザは、60歳以上の方がご利用できる施設です。



年末年始(12/29~1/3)は休館になります。

講演会

コパン ジャズ・ポップス コンサート
~いつの時代も輝く美しい唄~

■日時 1月25日(土) 13:30~15:30
■定員 先着80人

■対象 市内在住60歳以上の方
■申込 **1月4日(土)9:30**から窓口・電話・FAX



ボランティア講座

はじめての手話講座

■日時 1月25日(土) 10:00~12:00
■定員 先着20人

■対象 市内在住60歳以上の方
■申込 **1月7日(火)9:30**から窓口・電話・FAX



体験会

太極拳『夢』同好会体験会

<活動日:毎月第2・4金曜日 12:00~14:00>

■日時 1月24日(金) 12:00~14:00
■定員 先着10人

■対象 市内在住60歳以上の方
■申込 **12月25日(水)9:30**から窓口・電話・FAX



体験会

生きがい活動支援通所体験会

※ 介護認定を受けていない方を対象に体操や脳トレなどを仲間と一緒に楽しむ「介護予防教室」です。

■日時 1月27日(月) 10:00~10:45
■定員 先着8人

■対象 市内在住65歳以上の方
■申込 **1月7日(火)9:30**から窓口・電話・FAX



体操教室

ミニボディケアスクール

■日時 1月~3月コース 毎週日曜日
①9:30~10:30 ②10:40~11:40 【初回日:1月12日(日)】
■定員 ①②各30人
■対象 1月コースを受講していない方
■申込 **12月25日(水)9:30**から窓口・電話・FAX



理学療法士監修のDVDによる体操教室です。

健康測定

骨密度測定会

■日時 2月9日(日) 9:30~11:30・13:00~15:00
■定員 先着80人 *申込時に右の①~⑧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 **1月6日(月)9:30**から窓口・電話・FAX



	時間	定員
①	9:30~10:00	10人
②	10:00~10:30	10人
③	10:30~11:00	10人
④	11:00~11:30	10人
⑤	13:00~13:30	10人
⑥	13:30~14:00	10人
⑦	14:00~14:30	10人
⑧	14:30~15:00	10人



いきいきプラザフェスティバル 2/8(土)・9(日)

どなたでも見学できます!!

カラオケ演芸大会 参加者募集!!

■日時 2月9日(日) 9:30~13:00
■定員 先着30人*申込必要
■対象 市内在住60歳以上の方
■申込 **1月6日(月) 9:00**から窓口



今年も稲毛いきいきプラザフェスティバルを2日間開催します!!
同好会等の方の作品展示、学習発表の催しをはじめ、カラオケ演芸大会
どなたでも楽しめるゲームコーナー、演奏・ダンスなどの催しを予定!

その他、健康測定会、茶道や走らないサッカーの体験会、スマホ相談会、
模擬店では、お弁当・パン・焼き芋・綿あめ・コーヒー等々を予定!
2日間多くの方のご来館をお待ちしております!!
催しの詳細は次月号でお知らせいたします。



～ご案内～

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

*○は13:00～17:15

2月以降の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

- 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」
*どなたでも見学できます。ご家族・ご友人お誘いしてぜひお越しください！！
- 令和7年「ボディケアスクール」&「生きがい活動支援通所」募集(2/1～10)
*市政日より2月号で募集案内！！
- 令和7年「高齢者福祉講座」募集(3/1～10)
*市政日より3月号で募集案内！！



◆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。

