

若葉いきいきだより

Wakaba Ikiki News. 2025.2月号 ちばし 社協

介護予防、生きがいづくり、仲間づくりを通して、
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します!!

若葉いきいきプラザは、60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。



いきいきプラザの介護予防教室 生きがい活動支援通所

ー 4月～9月コース 参加者募集 ー

各曜日
15名

元気なうちから始める、週1回の健康習慣！

介護が必要となることを予防して、自立した生活の維持を目指します。毎週1回通所し、体操や脳トレ、レクなどを皆さんと一緒に楽しく取り組みます。

日時 (曜日)火～土曜のいずれか選択
(時間)10時～15時

午前のみ・午後のみも可

対象 市内在住65歳以上で、介護認定を受けていない方

申込 期間: 2/1(土)～2/10(月)

受付: 往復ハガキ、ホームページ
市政だより2月号、ホームページをご確認ください。



理学療法士による運動教室 ボディケアスクール

ー 4月・7月コース 参加者募集 ー

各コース
26名

今から始める、週1回&3か月の運動習慣！

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に取り組む運動教室です。理学療法士が主に担当します。

日時 ①4月～6月コース ②7月～9月コース
午前クラス 9:30～11:30
午後クラス 13:30～15:30

対象 市内在住の60歳以上の方で
職員の介助なく参加できる方

申込 期間: 2/1(土)～2/10(月)

受付: 往復ハガキ、ホームページ
市政だより2月号、ホームページをご確認ください。



健康&運動系講演会①

からだスッキリ体操

～歌って健康♪笑って最高!!～

定員
24名

「静」と「動」の運動でからだスッキリ爽快♪

気功とリズムに合わせた体操の2部構成！

日時 **2月20日(木)**10:00～12:00

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料

申込 2月3日(月)～先着順

窓口・電話・FAXで受付



健康&運動系講演会②

健康アップ体操

～みんなで楽しく運動！しっかり健康♪～

定員
24名

運動・脳トレ・レクで健康力をアップ！

体とアタマを使って楽しくエクササイズ！

日時 **2月21日(金)**9:30～11:30

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料

申込 2月3日(月)～先着順

窓口・電話・FAXで受付



音楽・合唱系講演会

たのしいコーラス

～みんなで歌うハーモニー♪～

定員
18名

コーラスの基本を学び楽しみましょう♪

ご興味のある方、お気軽にご参加下さい(*^▽^*)

日時 **2月26日(水)**14:30～16:30

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料(教材費は除く)

申込 2月3日(月)～先着順

窓口・電話・FAXで受付



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

～ポッチャやレクでみんなと交流♪～

予約不要
自由参加

誰でも出来る！ポッチャを楽しもう♪

初心者も経験者もOK！気軽にご参加下さい。

日時 **2月24日(月)**14:00～15:30

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料

事前申込は不要です。

直接会場にお越し下さい。





2月 一般開放予定日

予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム
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
9:00-11:30							×
12:00-14:00							×
14:30-17:15							×
	2	3	4	5	6	7	8
9:00-11:30	×	×	×	×	○	×	×
12:00-14:00	×	○	○	×	○	○	○
14:30-17:15	×	○	○	×	○	○	○
	9	10	11	12	13	14	15
9:00-11:30	×	×	○	×	×	×	○
12:00-14:00	○	×	×	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22
9:00-11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	○	×	12:30~○	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	23	24	25	26	27	28	
9:00-11:30	×	○	○	×	×	×	
12:00-14:00	×	×	×	×	×	○	
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	

※予定は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

予告 3/8(土) 健康フェスティバル開催!

骨密度・血管年齢が測れます!!

3/8(土)に骨密度・血管年齢が測れる健康フェスティバルを開催します。



予告 令和7年度 高齢者福祉講座 募集

4月開始の17講座が開講予定!!

音楽系、運動系、創作系、学習系など様々なジャンルの講座が始まります。詳細は、市政だより3月号、ホームページ、館内掲示等をご確認下さい。

2月1日(土)	終日	×使用不可
2月2日(日)		
2月15日(土)	9:00~12:00	○使用可
2月22日(土)		
上記以外の日	終日	○使用可

主に、囲碁・将棋・麻雀等でご利用できます。

出張相談会のお知らせ

●あんしんケアセンター千城台

2月4日・11日・18日・25日

毎週火曜日 13:30~14:30

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、心配な事などお気軽にご相談下さい。

●生活自立・仕事相談センター若葉

2月25日(火)13:30~14:30

暮らしに関わる事を、雑談のような形で相談をお受けします。小さい事から大きな事まで、何でもお気軽にご相談下さい。

いきいきプラザの相談事業

◎健康相談<<看護師>>

当プラザの看護師が、健康に関するご相談をお受けします。血圧や体重等も測定できます。お気軽にご利用下さい。

毎日実施しています!



◎身体相談<<理学療法士>>

当プラザの理学療法士が、痛みや痺れなど身体に関する様々なご相談をお受けします。

毎週水曜日(事前予約制)

11:30-12:00, 15:30-16:00

※実施不可日もあり。詳細はご確認下さい。



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
 いずみバスに乗車
 「若葉いきいきプラザ」
 下車 徒歩0分



いずみバス
 時刻表