



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 **2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。



いきいきプラザフェスティバル <2月8日(土)・9日(日)>

カラオケ演芸会

2月9日(日)9:30~13:00

体験・遊ぶ

- 茶道(悠久会)体験
2月8日(土)10:00~15:00
*申込不要 費用300円
- 稲毛プラザゲームセンター
2月9日(日)10:00~15:00

飲食・野菜・小物販売

2月8日(土)10:00~15:00
2月9日(日)10:00~14:30



お弁当・パン・焼き芋・綿あめ
珈琲・キッチンカー
発酵食品・野菜を販売します

学習発表会・作品展示

- 講座・同好会等による**学習発表会**
2月8日(土)10:00~14:00
- 講座・同好会等による**作品展示会**
2月8日(土)・9日(日)9:30~15:30

演奏・ダンス・踊りステージ

- 2月8日(土)14:20~15:15
★千葉市立千葉高チアダンス(14:20~)
★チャオ(弦楽三重奏)(14:50~)
- 2月9日(日)13:30~14:15
★千葉よさこいチームかざみどり(13:30~)
★キッズダンス キックス(13:55~)

健康測定

- 脳年齢測定会 *申込不要
2月8日(土)9:30~15:30
- 骨密度測定会 *事前申込
2月9日(日)9:30~15:00

体験教室

ウォーキングフットボール教室
2月9日(日)10:00~12:00

- 対象:小学生以上
- 定員 先着15人
- 申込 電話・窓口で受付

ワークショップ

おしゃれなオリジナルタグづくり
2月9日(日)10:00~15:00

- 定員 先着20人
- 申込 電話・窓口で受付

スマホ相談会

2月8日(土)10:00~15:30
*申込不要

出張相談会

■あんしんケアセンター稲毛
2月8日(土)9:30~12:00
*申込不要

短期講座

京都学講座 ~知られざる京都の魅力を学ぶ~

- 日時 2月13日・20日・27日・3月6日(全木曜日)
9:30~11:30(全4回)
- 定員 20人 *応募者多数の場合抽選(抽選日2/5(水))

■申込 1月26日(日)9:30~2月4日(火)まで
窓口・電話・FAXにて受付



令和7年度「ボディケアスクール(機能回復訓練)」 & 「生きがい活動支援通所」

【ボディケアスクール(機能回復訓練)】

はじめての方優先!

理学療法士等が担当するシニアの体操教室です!!

■日時・定員 毎月第1~4月曜日 ■対象 市内在住60歳以上の方

コース	時間		定員
4~6月 コース	午前の部	9:30~11:30	28人
	午後の部	13:30~15:30	28人

コース	時間		定員
7~9月 コース	午前の部	9:30~11:30	28人
	午後の部	13:30~15:30	28人

【生きがい活動支援通所】

はじめての方優先!

■日時 前期コース(4~9月) 火曜日~土曜日 ■定員 各曜日16人 ■対象 市内在住65歳以上の方

- 1日利用 10:00~15:00
- 午前(のみ)利用 10:00~12:00
- 午後(のみ)利用 13:00~15:00
- *利用時間は上記から選択できます。

※生きがい活動支援通所
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!!

※「ボディケアスクール」・「生きがい活動支援通所」の申込方法

- 申込期間 2月1日(土)~2月10日(月) ※消印有効 (詳細は市政だより2月号ご覧ください。)
- ・ボディケアスクールと生きがい活動、両方の申込はできません。重複申込は無効です。

～ お知らせ～

◆館内停電に伴い、下記日時にて休館となります。ご利用の皆様にはご不便をおかけいたします。

日時 3月13日(木)15:00から休館



	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
2/1(土)	○14:30～	○14:30～	×	×	2/16(日)	○14:30～	○	○	○12:00～
2/2(日)	○14:30～	○	○	○12:00～	2/17(月)	×	×	○14:30～	×
2/3(月)	×	×	×	×	2/18(火)	×	○	×	○14:30～
2/4(火)	×	○	×	○14:30～	2/19(水)	○	×	○	×
2/5(水)	○14:30～	×	○	×	2/20(木)	×	○14:30～	○14:30～	×
2/6(木)	(フェスティバル準備)				2/21(金)	○14:30～	○14:30～	○	×
2/7(金)					2/22(土)	○14:30～	○14:30～	×	○
2/8(土)	いきいきフェスティバル				2/23(日)	○	○14:30～	○	○12:00～
2/9(日)					2/24(月)	○	○14:30～	×	×
2/10(月)	○14:30～	○14:30～	×	×	2/25(火)	○	×	○	○14:30～
2/11(火)	○	×	○	○14:30～	2/26(水)	×	×	×	○14:30～
2/12(水)	×	×	×	○14:30～	2/27(木)	○14:30～	×	○14:30～	○
2/13(木)	○14:30～	○14:30～	○	○14:30～	2/28(金)	×	○14:30～	×	○14:30～
2/14(金)	×	○14:30～	×	○14:30～					
2/15(土)	○14:30～	○14:30～	○14:30～	○					

*○は13:00～17:15

3月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■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！！

■健康テレビゲーム講座(3/9・10・16・17 全4回)

*ゲームを介して認知症予防に繋がる講座になります！！

■防災体験会(3/11)

*起震車等の体験ができます！！



◆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。

