

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. 2025.3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。

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。



いきいきプラザの連続講座 R7年度 高齢者福祉講座

選べる
17講座

未経験でも大丈夫！楽しく学べます。

	講座名	曜日	開始時間
1	陶芸	1・3月	9:30
2	角材から円空仏を彫る	2・4月	14:30
3	カラオケ	1・3火	9:30
4	ヨガビリー	2・4火	9:30
5	実用書道	1・3水	9:30
6	たのしいコーラス	2・4水	14:30
7	英会話	2・4水	14:30
8	太極拳	1・3木	9:30
9	健康骨盤体操	1・3金	9:30
10	3B体操で筋力アップ	2・4金	9:30
11	健康体操	1・3土	9:30
12	健康ストレッチ	2・4日	12:00
13	からだスッキリ体操	1・3月	14:30
14	こころ・からだ元気アップ体操	2・4月	9:30
15	ピラティス	1・3火	12:00
16	歌って健幸！運動教室	2・4火	9:30
17	ゴルフ	1・3金	14:00

料金
申込

初心者向けの内容です。始めるなら今がチャンス！
受講料は無料(教材費等は別途)
期間: **3/1(土)~3/10(月)**
受付: ①往復はがき
②ホームページ(電子申請)

詳細

市政だより3月号をご確認下さい



骨密度・血管年齢が測れる 健康フェスティバル

募集定員
80名

気軽に測って、しっかり健康♪



内容

血管年齢・骨密度・理学療法士の個別相談
※解説は看護師が行います。

日時

3月8日(土)
9:30~11:30, 13:00~15:00

料金

無料

申込

窓口・電話・FAXで受付中



懐かしの名曲を一緒に♪ わかば歌声サロン

募集定員
50名

大人気！渡邊先生の歌声集会です♪

日時

全曲、講師のギター生演奏でお届けします！
3月15日(土) 13:30~15:00

申込

3月1日(土)~先着順

料金

窓口・電話
FAXで受付
無料



春の陽だまりコンサート

募集定員
50名

~もうすぐ春ですね♪~

出演: 深山真里さん、島田美由紀さん

素敵なアーティスト2名の共演！春の陽だまり
を音楽とともに感じて下さい♪

日時

3月16日(日) 13:00~ 開場12:30

料金

無料

申込

3月1日(土)~
先着順で受付



理学療法士の オリジナル体操教室(動画)

募集定員
10名

ミニボディケアスクール 参加者募集！

日時

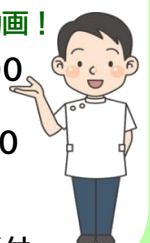
筋トレ・ストレッチなど60分の体操動画！
① 第**1・3**土曜日 12:00~13:00
初回 4月5日(土)
② 第**2・4**月曜日 10:00~11:00
初回 4月14日(月)

料金

無料

申込

3月1日(土)~ 窓口・電話・FAXで受付





3月 予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリースタイム 一般開放 予定日

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

3月1日(土)	9:00~12:00	×使用不可
3月15日(土)		
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!!

3月は、毎週金曜 13:30-14:30
3月7日・14日・21日・28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

3月14日(金)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!

3月24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。



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

わかば朝のラジオ体操♪

当プラザでは、毎日ラジオ体操を行なっています。
館内のどこでも好きな場所で、自由に参加できます。
毎日の健康習慣として、気軽にご参加下さい♪

- 利用時間 毎日 9:15~9:20
- 参加方法 誰でも自由に参加できます。



ラジオ体操

身体が目覚める



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