

# 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 **3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。



**※停電に伴う休館のお知らせ**

3月13日(木)15:00から休館となります。

## 2025年度 高齢者福祉講座

講座名	日程		開始時間	定員	内容
	期間	曜日			
1 実用書道	通年	第1・3月	9:30	24	書の基本を学び、実生活の中で使えるように
2 健康体操	通年	第1・3火	9:30	26	心身の健康と親睦を図ります
3 水彩画	通年	第2・4火	12:00	22	絵具と水と紙が織りなす水彩画の可能性を追求します
4 ヨーガ	通年	第1・3水	9:30	26	ヨガを通して心身ともに健康を目指します
5 指で描く簡単パステル画	通年	第2・4木	9:30	20	基本の技術を学びます 1つの作品が短期間で仕上がります
6 太極拳	通年	第1・3金	9:30	26	太極拳のゆっくりとした動きにより、深い呼吸を促し、免疫力等の向上を図ります
7 はじめてのフラダンス	通年	第2・4金	9:30	22	ハワイアンらしい音楽に合わせて楽しく体を動かします!
8 みんなで歌う叙情歌	通年	第2・4金	14:30	30	懐かしい歌を楽しく歌いましょう
9 レクで脳トレ	通年	第1・3金	14:30	24	楽しみながら、考えたり、動いたりして脳をトレーニングしましょう
10 ゆる体操～骨盤底筋トレーニング～	前期	第1・3月	9:30	18	骨盤底筋トレーニングを学びます!
11 アンドロイドスマートフォン	前期	第2・4月	12:00	16	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得!!
12 こころ・からだ元気アップ体操	前期	第2・4火	9:30	24	転びにくい、疲れにくい身体づくりを目指す体操教室です!!
13 色えんぴつで描く絵画	前期	第1・3木	12:00	22	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学びます
14 カラオケ入門～演歌とポップス～	前期	第2・4木	12:00	30	歌を歌うことで心身の健康を目指します
15 ジャズ体操deボイストレーニング	前期	第2・4木	14:30	26	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!!
16 リズムで簡単エアロビ体操	前期	第1・3金	14:30	26	音楽を聞きながら楽しく身体を動かします!
17 健康麻雀～未経験者限定～	前期	第2・4金	12:00	24	健康麻雀は脳トレにも効果があります!!

### ※「高齢者福祉講座」の申込方法

■申込期間 **3月1日(土)～3月10日(月)** ※消印有効 (詳細は市政だより3月号ご覧ください。)

短期講座

### 「健康テレビゲーム」講座

- 日時 3月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日) 10:00～12:00(全4回)
- 定員 15人\*応募者多数の場合、抽選3/4(火)となります。
- 申込 2月26日(水)9:30～電話・窓口・FAXにて受付



### 令和7年度「生きがい活動支援通所」欠員募集

- 募集曜日・人数 窓口にてお問い合わせください。
- 対象 市内在住65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方
- 申込 **2月28日(金)～3月10日(月)まで**  
\*応募者多数の場合、抽選3/17(月)となります。

### 防災体験会開催します!!

- 起震車体験・煙体験・消火器体験が出来ます!  
どなたでも参加できます。
- 日時 **3月11日(火)** 14:00～15:30



～ お知らせ～

	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
3/1(土)	○	○14:30~	○14:30~	○	3/17(月)	×	×	○14:30~	×
3/2(日)	○	○	○	○12:00~	3/18(火)	×	○	×	○14:30~
3/3(月)	×	×	○14:30~	×	3/19(水)	○	×	○	×
3/4(火)	○	○	×	○14:30~	3/20(木)	×	○	○14:30~	○14:30~
3/5(水)	×	×	○	×	3/21(金)	○14:30~	○14:30~	○	○14:30~
3/6(木)	○14:30~	○14:30~	○14:30~	×	3/22(土)	○14:30~	○14:30~	×	○
3/7(金)	○	○	○	×	3/23(日)	○	○14:30~	○	○12:00~
3/8(土)	○	○	×	○	3/24(月)	○	○14:30~	×	×
3/9(日)	○14:30~	○14:30~	○	×	3/25(火)	○	×	○	○14:30~
3/10(月)	○14:30~	○14:30~	×	×	3/26(水)	×	×	×	○14:30~
3/11(火)	×	×	○	○14:30~	3/27(木)	○14:30~	×	○	○
3/12(水)	×	×	×	○14:30~	3/28(金)	×	○14:30~	×	○14:30~
3/13(木)	<b>*15:00から館内停電により休館</b>				3/29(土)	×	○	○	○
3/14(金)	×	○14:30~	×	○14:30~	3/30(日)	○	○	○	○12:00~
3/15(土)	○14:30~	○14:30~	○14:30~	○	3/31(月)	○	○	○	○9:00~
3/16(日)	○14:30~	○	○	○12:00~					

\*○は13:00~17:15

4月の開催・募集事業の予告！！ \*詳細は来月号にて

- 令和7年度 前期「いきいき体操」募集！！  
第2・4木曜日、9時30分と10時40分のコース♪
- 令和7年度 前期「自主体操」募集！！  
第1・3木曜日、9:30からDVD体操体操です。

- 令和7年度 4~6月「ミニボディケアスクール」募集！！  
毎週日曜日、理学療法士監修DVDによる体操教室です。



◆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。

