

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. 2025.4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。



いきいきプラザの講座シリーズ 高齢者福祉講座 欠員募集

選べる
14講座

未経験でも大丈夫！楽しく学べます。

講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数
陶芸	7	第1・3月	4月21日	9:30 ~ 11:30	16
カラオケ	7	第1・3火	4月15日	9:30 ~ 11:30	16
ヨガビリー	4	第2・4火	4月22日	9:30 ~ 11:30	16
実用書道	12	第1・3水	4月16日	9:30 ~ 11:30	16
英会話	8	第2・4水	4月23日	14:30 ~ 16:30	16
太極拳	13	第1・3木	4月17日	9:30 ~ 11:30	16
健康骨盤体操	13	第1・3金	4月18日	9:30 ~ 11:30	16
3B体操で筋力アップ	5	第2・4金	4月25日	9:30 ~ 11:30	16
健康体操	10	第1・3土	4月19日	9:30 ~ 11:30	16
健康ストレッチ	17	第2・4日	4月27日	12:00 ~ 14:00	16
こころから元気アップ体操	14	第2・4月	4月28日	9:30 ~ 11:30	8
ピラティス	8	第1・3火	4月15日	12:00 ~ 14:00	8
歌って健康！運動教室	21	第2・4火	4月22日	9:30 ~ 11:30	8
ゴルフ	3	第1・3金	4月18日	14:00 ~ 16:00	8

気になる講座！受講するなら今がチャンス★
★市内在住60歳以上の方ならどなたでも申込OK！
★複数申込OK！既に受講が決まっている方も可！
★同一講座の連続受講もOK！
受講料は無料(教材費等は別途)
期間: **3/24(月)~4/3(木)**
受付: 窓口・電話・FAXで受付
窓口へお問い合わせ下さい。



料金
申込
詳細

気軽に学べる！全4回の短期講座 足の不調を整える

募集定員
30名

～身体のことをしっかり学ぶ！～

足のむくみ改善など、実技で学ぶセルフケア！

日時

4月20日(日)9:30~11:30
5月4日(日)9:30~11:30
5月18日(日)9:30~11:30
6月15日(日)14:30~16:30

対象
費用
申込

市内在住60歳以上の方
無料
4月1日(火)~先着順
受付: 窓口・電話・FAX



介護予防に役立つ講演会シリーズ

笑って楽しく 認知症予防★

募集定員
24名

大人気の荒牧先生が教える、笑顔の脳トレ♪

笑いとおもしろい脳トレでめざせ介護予防(*^▽^*)★

日時

4月29日(火)10:00~12:00

対象
費用
申込

市内在住60歳以上の方
無料
4月1日(火)~先着順
受付: 窓口・電話・FAX



若葉いきいき体操

募集定員
30名

～楽しく運動！しっかり実感！

介護予防指導士が教える運動教室！

日時

筋トレ！ストレッチ！脳トレ！歌声運動！
座位と立位で出来る充実の60分エクササイズ♪

第2・4木曜 13:00~14:00

①4/24 ②5/8 ③5/22 ④6/12
⑤6/26 ⑥7/10 ⑦7/24 ⑧8/14
⑨8/28 ⑩9/11 ⑪9/25

対象

市内在住60歳以上で同一期間にボディ
ケアスクールに参加していない方

費用

無料

申込

3月25日(火)~先着順で受付



【予告】4月下旬から申込受付予定！

講座
日程

■短期高齢者福祉講座①

「スマートフォン入門」

①5/11(日) 12:00~14:00
②5/25(日) 12:00~14:00
③6/8(日) 12:00~14:00
④6/22(日) 12:00~14:00



講座
日程

■短期高齢者福祉講座②

「ヨガ&ストレッチ」

①5/10(土) 14:30~16:00
②5/24(土) 14:30~16:30
③6/14(土) 14:30~16:30
④6/28(土) 14:30~16:30





4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スペース
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	2	3	4	5
9:00-11:30			×	×	○	○	○
12:00-14:00			○	×	○	○	×
14:30-17:15			○	×	○	○	○
	6	7	8	9	10	11	12
9:00-11:30	○	×	○	×	×	○	×
12:00-14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	13	14	15	16	17	18	19
9:00-11:30	×	○	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	×	×	×	○	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	○
	20	21	22	23	24	25	26
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	○
	27	28	29	30			
9:00-11:30	×	×	×	○			
12:00-14:00	×	×	×	○			
14:30-17:15	○	○	○	○			

4月5日(土)	9:00~12:00	×使用不可
4月19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!!

4月は、毎週月曜 10:30-11:30
4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。



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。詳細はご確認ください。



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。



若葉のしだれ桜

Weeping cherry blossom

中庭のしだれ桜です。3月22日現在は小さなたつぼみが顔を出しており、満開の桜まではもう少しのようです。今年も青空に映える若葉の満開の桜をぜひ楽しみ下さい。



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
(Twitter)



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