

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 **4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。



稲毛いきいき体操

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします！
介護予防指導員の職員と一緒に体操します！！

■期間 4月～9月

	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4 木曜日	9:30～10:30	30人	4月10日(木)
Bグループ		10:40～11:40	30人	

■申込方法

4月2日(水)10:30から電話のみの受付
4月3日(木)以降は、窓口・電話・FAXにて受付
※「ボディケアスクール」に参加されている方は参加できません。

ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVDによる体操教室です！

■日時 4月～6月 毎週日曜日【初回4月6日(日)】

①9:30～10:30 ②10:40～11:40

■定員 ①②各30人

■対象
ボディケアスクール4月コース受講していない方

■申込
3月24日(月)9:30から窓口・電話・FAX

体操教室です！！

自主体操

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■期間 4月～9月

曜日	時間	定員	初回
第1・3木曜日	9:30～10:30	先着30人	4月3日(木)

■申込方法 **申込不要。当日参加もOKです。**

自主体操広場

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■開催日時 **毎週土曜日 9:30～11:00**

■申込方法 **申込不要。当日参加もOKです。**

シニアリーダー体操

稲毛区シニアリーダーの方が指導する**骨盤体操**や**筋力トレーニング**等の身体づくりの体操教室！！

■日時 **毎月第1・3木曜日 12:15～13:45**

■申込 **随時**、窓口で受付

2025年度 高齢者福祉講座 欠員募集

*会場は全て稲毛いきいきプラザになります。

講座名	募集人員	日程			開始時間	内容・持ち物
		期間	曜日	初回		
1 指で描く簡単パステル画	14	通年(16回)	木曜日	4/24	9:30	指で描く技術を学びます。1つの作品が短期間で仕上がります。 【持ち物】 *必要な教材については、初回日に講師にご確認ください。
2 はじめてのフラダンス	7	通年(16回)	金曜日	4/25	9:30	ハワイアンの優しい音楽に合わせて楽しく体を動かします。 【持ち物】 ・筆記用具・動きやすい服装
3 レクで脳トレ	9	通年(16回)	金曜日	4/18	14:30	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す。 【持ち物】 ・筆記用具・ノート・ハサミ・レジ袋(小さめ) ・教材費1000円(初回集金)
4 こころからだ元気アップ体操	6	前期(8回)	火曜日	4/22	9:30	楽しく身体を動かして筋力トレーニングやストレッチ等による体操教室です。 【持ち物】 ・ヨガマット若しくはバスタオル
5 色えんぴつで描く絵画	7	前期(8回)	木曜日	4/17	12:00	色鉛筆の特性を学んで楽しく作品づくりします。 【持ち物】 ・スケッチブック・色鉛筆(12色以上)・鉛筆(HB・B・2B) ・教材費200円(初回集金)

■申込 3月24日(月)～4月3日(木)17:00まで稲毛いきいきプラザの窓口・電話・FAX *応募者多数の場合、抽選(4/7 10時)

歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』 ファンファン

■日時 4月17日(木) 10:45～11:45
*次回以降 5/15・6/19・7/17

■申込不要 直接、集会室へ！

ギターの生伴奏による歌声ひろば！
毎月第3木曜日！懐かしい歌あり！



～ご案内～



個人開放日

	麻雀		囲碁将棋	カラオケ		麻雀		囲碁将棋	カラオケ
	研修室	作業室	教養娯楽室	集会室		研修室	作業室	教養娯楽室	集会室
4/1(火)	○	×	×	○14:30~	4/16(水)	×	×	○	×
4/2(水)	×	×	○	×	4/17(木)	×	×	○14:30~	○14:30~
4/3(木)	×	×	○14:30~	○14:30~	4/18(金)	×	○14:30~	○	×
4/4(金)	○	○14:30~	○	○14:30~	4/19(土)	○14:30~	○14:30~	○14:30~	○
4/5(土)	○14:30~	○	○14:30~	○	4/20(日)	○	○14:30~	○	○12:00~
4/6(日)	○	○14:30~	○	○12:00~	4/21(月)	×	×	○14:30~	×
4/7(月)	×	×	○14:30~	×	4/22(火)	×	○14:30~	○	○14:30~
4/8(火)	×	○	○	○14:30~	4/23(水)	×	×	×	○14:30~
4/9(水)	×	×	×	○14:30~	4/24(木)	×	×	○	×
4/10(木)	○14:30~	×	○	○	4/25(金)	○14:30~	×	×	×
4/11(金)	○14:30~	×	×	○14:30~	4/26(土)	○14:30~	○14:30~	×	○
4/12(土)	○	○14:30~	×	○	4/27(日)	○14:30~	○	○	○12:00~
4/13(日)	○14:30~	○	○	○12:00~	4/28(月)	○14:30~	○14:30~	×	×
4/14(月)	○14:30~	○14:30~	×	×	4/29(火)	○	○	○	○9:00~
4/15(火)	○	×	×	○14:30~	4/30(水)	○	○	○	○9:00~

5月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■講演会

『フォークソングで介護予防』(5/24) 毎年好評のgrass sound(グラスサウンド)による生演奏！！



◆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
※上記のうちで約30分程度
- 申込 電話または窓口で受付
- 費用 無料
- ※なるべく事前に予約していただきますと
お待たせしません。
- ※相談をお受けできない日時もございます。

◎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。
- 看護師に相談出来るのはありがたい。



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
取ってください。

