

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. 2025.5月号

介護予防・仲間づくり・生きがいを通して
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。



気軽に学べる！全4回の短期講座①

スマートフォン初級

～基本を学んで、しっかり活用！～

募集定員
14名

スマホの基本操作を分かりやすく解説します！

日時 5月11日(日)12:00～14:00
5月25日(日) 〃
6月8日(日) 〃
6月22日(日) 〃

対象 市内在住60歳以上の方
費用 無料
申込 現在受付中！
受付：窓口・電話・FAX



気軽に学べる！全4回の短期講座②

心と身体をリフレッシュ！ ヨガ&ストレッチ

募集定員
20名

より明るく過ごすために身体を動かしましょう

日時 5月10日(土)14:30～16:30
5月24日(土) 〃
6月14日(土) 〃
6月28日(土) 〃

対象 市内在住60歳以上の方
費用 無料
申込 現在受付中！
受付：窓口・電話・FAX



理学療法士が教える健康運動教室

ころばぬ先の 転倒予防体操

募集定員
26名

理学療法士が分かりやすく実技&解説します！

転倒しない身体づくりを目指してみませんか？
理学療法士が運動方法などを分かりやすく教えます。

日時 5月29日(木)
14:00～16:00

対象 市内在住60歳以上の方
費用 無料
申込 5月1日(木)～先着順
受付：窓口・電話・FAX



大好評！歌声集会で介護予防♪

わかば歌声サロン ギターで歌う昭和歌謡！

募集定員
50名

講師：渡邊 聡 先生(ギター&ソングリーダー)

懐かしいあの歌、あの名曲を共に歌いましょう！
青春時代の思い出を胸に、素敵なひと時を…。
伴奏は全て講師のギター生演奏です！

日時 6月1日(日)13:30～15:00

対象 市内在住60歳以上の方
料金 無料
申込 5月1日(木)～先着順
窓口・電話・FAXで受付



気軽に学べる！全4回の短期講座③

健康テレビゲーム入門

～テレビゲームを楽しみながら脳活性！～

募集定員
12名

いま話題のテレビゲーム！初心者大歓迎です♪

日時 5月22日(木)・29日(木)
6月5日(木)・12日(木)
全4回 10:00～11:30

対象 市内在住60歳以上の方
申込 5月1日(木)～受付
受付：窓口・電話・FAX



高齢者福祉講座(運動系)

歌って健幸！運動教室

～歌も歌えて、運動もできる健康講座～

募集
随時受付

懐かしい唱歌などを歌いながら運動しましょう！

日時 5月13日(火)・27日(火)
6月10日(火)・24日(火)
7月8日(火)・22日(火)
9月9日(火)
各9:30～11:30

対象 市内在住60歳以上の方(無料)
申込 先着順で現在受付中！





5月 一般開放 予定日

集 会 室 (カラオケができる日)

教 養 娛 楽 室



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:00~11:30					×	×	○
12:00~14:00					○	○	×
14:30~17:15					○	○	○
	4	5	6	7	8	9	10
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	○	×	×	○	○
14:30~17:15	○	○	○	×	○	○	×
	11	12	13	14	15	16	17
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	×	○	×	○	○	×
14:30~17:15	○	○	○	×	○	○	○
	18	19	20	21	22	23	24
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	×	×	×	○	○
14:30~17:15	○	×	○	×	○	○	×
	25	26	27	28	29	30	31
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30~17:15	○	×	○	×	×	○	○

※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

5月4日(日)	9:00~12:00	×使用不可
5月18日(日)		
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!!

5月は、毎週水曜 10:30~11:30
5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。



理学療法士監修
動画体操教室

月曜コース 2・4月 10:00~11:00
土曜コース 1・3土 12:00~13:00

理学療法士監修の動画(DVD)を見ながら行う自主体操です。
筋トレ、ストレッチなど充実した運動プログラムです。

■申込 随時募集中です！
お気軽にご参加下さい。



ボッチャ交流会

5月26日(月)
14:00~15:30

■申込不要
■初心者OK
■参加無料
お待ちしております♪



NEW

若葉いきいきプラザの主催事業に参加して
「ちばシティポイントが」貯まります♪

■ちばシティポイントとは？

ボランティア活動や健康維持・増進活動などを行った方に対して、地域ポイント「ちばシティポイント」を付与する制度です。貯まったシティポイントは、WAONポイントや千葉市ならではの特典に交換できます。

■若葉いきいきプラザでは？

主に当プラザが主催する介護予防のための事業に参加された方に対して、50ポイントを付与します。
対象事業は、窓口へお問い合わせ下さい。

若葉いきいきプラザの主催事業に参加して
楽しく健康増進&お得にポイントをゲット!!



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

