

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. 6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。

当プラザは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！短期高齢者福祉講座①

楽しく笑って認知症予防

募集定員

24名

大人気！荒牧先生の楽しく笑って、しっかり脳活性！
楽しいレクや脳トレ、創作タイムなど内容もりだくさんです☆

日時 6月20日(金)・7月 4日(金)
7月18日(金)・8月15日(金)
各9:30～11:30【全4回】

費用 400円(1回あたり100円)

申込 6月1日(日)～10日(火)で受付



懐かしの フォークソングコンサート

募集定員

40名

青春の思い出！フォークソングや懐かしい歌を共に楽しみましょう。
全曲、ギターバンド「グラスサウンド」による生演奏&歌声です♪

日時 6月29日(日)
13:30～14:30

出演 grass sound(グラスサウンド)

申込 6月1日(日)～受付開始



ボディケアスクール欠員募集 (理学療法士の運動教室)7～9月

募集定員

22名

筋トレやストレッチなど、理学療法士が教える3ヶ月の
運動教室です。身体機能低下が気になる方におすすめ！

日時 毎週水曜 13:30～15:30
初回:7月2日(水)【全12回】

(対象) 生きがい活動に参加していない方、他施設ボディ
ケアスクールの参加決定を受けていない方

申込 5月28日(水)～6月4日(水)受付



理学療法士の短期体操教室 (腰痛・股関節痛編)ポイントケアルーム

募集定員

26名

今回のテーマは「腰痛と股関節痛」です。
当プラザの理学療法士が分かりやすく解説します。

日時 7月 2日(水)・7月 9日(水)
7月16日(水)・7月23日(水)
各15:45～16:30【全4回】

(対象) ボディケアスクール7月コース未受講の方。
但し、定員に満たない場合は6月18日～申込可。

申込 6月9日(月)～16日(月)受付



どなたでも受講できるスマホ講座 スマホの基本と防災

募集定員

15名

スマートフォンの基礎知識と、いざという時のために知って
おきたいスマホの防災に役立つ機能やアプリ等を学びます。

日時 7月4日(金)
13:30～15:30【全1回】

※スマホは講師が用意致します。

対象 年齢不問

申込 6月1日(日)～受付開始



シニアでもできる！健康運動教室 歩くサッカー体験教室

募集定員

20名

健康ウォーキングフットボールを体験してみませんか。
走らないから男女年齢経験問わず、誰でもできる健康スポーツ！

日時 7月5日(土)
10:00～12:00【全1回】

講師 NPO法人ウォーキングフットボール振興会

申込 6月1日(日)～受付開始



気軽に学べる！短期高齢者福祉講座② 身体を整えてエクササイズ

募集定員

30名

身体のコンドিশョンを整えながら、しっかり運動を行います。
上・下半身の調整や腰痛予防についても学べる人気講座です♪

日時 7月6日(日)・7月20日(日)
8月3日(日)・9月 7日(日)
各9:30～11:30【全4回】

申込 6月1日(日)～10日(火)で受付



気軽に学べる！短期高齢者福祉講座③ スマホで写真&パソコン講座

募集定員

16名

スマホで撮った写真をパソコンの取り込み、オリジナルの
アルバムを作ります。ご自身のスマホをお持ちください。

日時 7月13日(日)・7月27日(日)
8月10日(日)・8月24日(日)
各12:00～14:00【全4回】

費用 200円(テキスト代) ※要スマホ持参

申込 6月1日(日)～10日(火)で受付





6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タイム
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	6	7
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	○	×	×	○	○	13:30~○
14:30-17:15	×	×	○	×	○	○	○
	8	9	10	11	12	13	14
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	×
	15	16	17	18	19	20	21
9:00-11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	×	×	×	○	○	13:30~○
14:30-17:15	×	×	○	×	○	○	○
	22	23	24	25	26	27	28
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	×
	29	30					
9:00-11:30	×	○					
12:00-14:00	×	○					
14:30-17:15	×	×					

6月15日(日)	9:00~12:00	×使用不可
6月29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!!

6月は、毎週土曜 10:30~11:30
6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。



おすすめ! トレーニング設備♪

当プラザはトレーニング設備として、ウォーキングマシン、エアロバイク、エアウォーカーを一般開放しております。予約は不要です。お気軽にご利用下さい♪

- 利用時間 9:00~17:15
- 利用料金 無料(市外の方は100円)



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。



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
(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

