

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. 2025.7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。
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。



夏の音楽フェスティバル① 若葉ハワイアンコンサート

募集定員
50名

ウクレレの音楽会です。ハワイアンという南国の音に身を任せ贅沢な夏のひとときをお過ごしください。

日時 **7月11日(金)**
13:00~16:15
出演 13's Hawaiians他
申込 **現在、受付中です。**



夏の音楽フェスティバル② 弦楽サマーコンサート

募集定員
50名

夏の涼やかなひとときを、バイオリン・ヴィオラ・チェロの弦楽三重奏の音色でお届けします。

日時 **7月20日(日)**
13:30~14:30
出演 Ciao(チャオ)
申込 **7月1日(火)~受付開始**



知っておきたいスマホ講演会① スマホの基本とLINE(ライン)

募集定員
15名

スマートフォンとLINE(ライン)の基本操作などを学びます。知ると便利なLINE(ライン)を活用してみましょう!

日時 **7月18日(金)**
13:30~15:30
対象 年齢不問
申込 **7月1日(火)~受付開始**
備考 スマホは講師が用意します。



知っておきたいスマホ講演会② スマートフォン体験入門

募集定員
12名

スマホをお持ちでない方、持っているけど使用方法が不安な方におすすめ!基本操作をしっかりと解説します!

日時 **7月22日(火)**
13:30~15:30
対象 年齢不問
申込 **7月1日(火)~受付開始**
備考 スマホは講師が用意します。



気軽に学べる!短期高齢者福祉講座① 癒しのヨガ~心も晴れやかに 過ごせるように~

募集定員
20名

ご自身の心地良い感覚で、ヨガ(チェア・マット等)やストレッチを行ないます。心も晴れやかな癒しのヨガ講座です。

日時 **7月19日(土) / 8月2日(土)**
8月23日(土) / 9月6日(土)
各14:30~16:30【全4回】
申込 **7月1日(火)~受付開始**



知っておきたいスマホ講演会③ スマホの基本とキャッシュレス

募集定員
15名

スマートフォンの基本操作と、今話題の「キャッシュレス決済」について、講師が分かりやすく解説します。

日時 **7月30日(水)**
13:30~15:30
対象 年齢不問
申込 **7月1日(火)~受付開始**
備考 スマホは講師が用意します。



気軽に学べる!短期高齢者福祉講座② 楽しく脳トレde認知症予防

募集定員
28名

楽しく脳トレを行いながら、視覚や脳科学トレーニングを実践して、認知症予防や身体機能の維持を目指します。

日時 **7月22日(火) / 8月12日(火)**
8月26日(火) / 9月9日(火)
各9:30~11:30【全4回】
申込 **7月1日(火)~受付開始**



気軽に学べる!短期高齢者福祉講座③ スマホで写真の上手な撮り方

募集定員
24名

スマホで綺麗な写真が撮れるよう、プロのコツを教えます。知識や技法を学び、ひと手間を加えるだけで、素敵な写真に!

日時 **7月25日(金) / 8月8日(金)**
8月22日(金) / 9月12日(金)
各14:30~16:30【全4回】
申込 **7月1日(火)~受付開始**
備考 スマホはご持参下さい。





7 予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリースタイル

7月一般開放予定日

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 | | | × | × | ○ | ○ | 13:30~○ |
| 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 | 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。

| | | |
|----------|------------|-------|
| 7月6日(日) | 9:00~12:00 | ×使用不可 |
| 7月20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!!

7月は、毎週金曜 10:30-11:30
7月4日・11日・18日・25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。



ちばポ 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。



夏休みの自由研究にも最適!!

夏休み！親子陶芸教室

毎年大人気の親子陶芸教室です。世界に1つだけのオリジナル作品を作ります。申込みはお早めに!

日時 7月27日(日)・8月17日(日)
13:30~15:30【全2回】

対象 小学生およびご家族
費用 300円(材料費)
申込 7月1日(火)~受付開始



募集定員
20名



ちばシティポイント
付与対象事業あります。



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

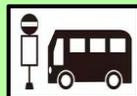
- 開館時間 9:00~17:15 ■休館日 12月29日~1月3日
- 利用料金 市内に住所を有する方は無料・市外に住所を有する方は100円
- ご利用の際は、身分証(住所・年齢が分かるもの)を窓口でご提示下さい。



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