

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 **7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。



講演会

アーティフィシャルフラワー(造花) ～フラワーボール作り～

- 日時 7月30日(水)10:00～12:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 教材費500円
- 申込 7/1(火)9:30から電話・窓口・FAXにて受付



世代間

スマホの基本とLINE体験

- 日時 8月1日(金)10:00～12:00
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 7/7(月)9:30から電話・窓口・FAXにて受付



スマホのLINEに困っている方など、ぜひ、参加してください!!



短期講座

健康麻雀(ステップアップ編) *経験者対象

- 日時 7月14日・28日 8月11日・25日(月)14:30～16:30 (全4日間)
- 定員 24人 *応募者多数の場合、抽選【抽選日:7/3(木)12:30】
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 6/26(木)9:30～7/2(水)まで電話・窓口・FAXにて受付



健康イベント

健康フェスティバル

- 日時 7月23日(水)【午前の部】9:30～11:30
【午後の部】13:30～15:30
- 定員 先着順 *申込時に右の①～⑧の希望時間を選択
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 7月1日(火)9:30から電話のみ
7月2日(水)以降は電話・窓口・FAX



<測定内容>

血管年齢・骨密度
体組成・健康相談

	時間	定員
①	9:30～10:00	15人
②	10:00～10:30	15人
③	10:30～11:00	15人
④	11:00～11:30	15人
⑤	13:30～14:00	15人
⑥	14:00～14:30	15人
⑦	14:30～15:00	15人
⑧	15:00～15:30	15人

体操教室

ポイントケアルーム ～Point Care Room～

- 日時 ①7月7日・8月4日(月) 11:45～12:30 <斎藤理学療法士>
②7月14日・28日(月) 15:45～16:30 <森田理学療法士>
- 定員 先着26人(①及び②)
- 対象 ボディケアスクール7月コース受講者も可
- 申込 6月25日(水)9:30から電話・窓口・FAX *①②両方若しくはどちらかでも可

理学療法士による筋トレ編の短期体操教室です!!



歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

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!

■日時 7月17日(木) 10:45～11:45

■申込不要 直接、集会室へ!



～ご案内～



7月 個人開放日

※○のみは13:00～17:15

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

8月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■スマホの基本と防災(9/5)

■ボディケアスクール(10～12月コース・1～3月コース)

■「粋いき秋まつり」(9/27)

■生きがい活動支援通所(10～3月コース)

◆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
取って下さい。

