



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 **8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。



ボディケアスクール(機能回復訓練) & 生きがい活動支援通所事業



ボディケアスクール(機能回復訓練)

はじめての方優先!

※理学療法士等が担当するシニアの体操教室です!!

■日時・定員 毎月第1～4月曜日 ■対象 市内在住60歳以上の方

コース	時間	定員
10～12月 コース	午前の部	9:30～11:30 28人
	午後の部	13:30～15:30 28人

コース	時間	定員
1～3月 コース	午前の部	9:30～11:30 28人
	午後の部	13:30～15:30 28人

生きがい活動支援通所

はじめての方優先!

■日時 後期コース(10～3月) 火曜日～土曜日 ■定員 各曜日16人 ■対象 市内在住65歳以上の方

○1日利用 10:00～15:00

○午前(のみ)利用 10:00～12:00

○午後(のみ)利用 13:00～15:00

*利用時間は上記から選択できます。

※生きがい活動支援通所

介護認定を受けていない方を対象に体操や脳トレなどを仲間と一緒に楽しむ「介護予防教室」です!!

※「ボディケアスクール」・「生きがい活動支援通所」の申込方法

■申込期間 8月1日(金)～8月12日(火) ※消印有効 (詳細は市政だより8月号ご覧ください。)

・ボディケアスクールと生きがい活動、両方の申込はできません。重複申込は無効です。

世代間

触って体験! 『スマホの基本と防災』

■日時 9月5日(金) 10:00～12:00 ■申込 8/4(月)9:30から電話・窓口・FAX
■定員 先着20人



講演会

体を動かそう! 『楽しくエアロビ体操』

*美浜いきいきプラザからオンライン配信で!!

■日時 8月22(金) 14:30～16:30 ■対象 市内在住60歳以上の方
■定員 先着24人 ■申込 8/1(金)9:30から電話・窓口・FAX



体験会

健康テレビゲーム体験教室 ～太鼓ゲーム&バトミントン体験～

■日時 8月29日(金) 10:00～12:00 ■対象 市内在住60歳以上の方
■定員 先着16人 ■申込 8/1(金)9:30から電話・窓口・FAX



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 8月21日(木) 10:45～11:45

■申込不要です。直接、集会室へお越し下さい! <*次回以降 9/18・10/16・11/20>



『粋いき秋まつり』9月27日(土)10:00～14:00

今年も9月に「粋いきまつり」を開催します。演奏やダンスをはじめ、遊び体験コーナー(など)、軽食等の販売を行います。大人から子どもまで楽しめる催しを準備しています。ご家族・友人等、多くの方のご来館をお待ちしています!! 詳細は9月号をご覧ください。





～ ご案内 ～

8月 個人開放日（麻雀・囲碁将棋・カラオケ）



※○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
	作業室	研修室	教養娯楽室	集会室		作業室	研修室	教養娯楽室	集会室
8/1(金)	○14：30～	○	○	○14：30～	8/17(日)	○14：30～	○	○	○12：00～
8/2(土)	○14：30～	○14：30～	○14：30～	○	8/18(月)	×	×	○14：30～	×
8/3(日)	○14：30～	○	○	○12：00～	8/19(火)	×	○14：30～	×	○9：00～
8/4(月)	×	×	○14：30～	×	8/20(水)	×	×	○	×
8/5(火)	×	○14：30～	×	○9：00～	8/21(木)	×	×	○14：30～	○14：30～
8/6(水)	×	×	○	×	8/22(金)	×	○14：30～	×	×
8/7(木)	×	×	○14：30～	○14：30～	8/23(土)	○14：30～	○14：30～	×	○
8/8(金)	×	○14：30～	×	○14：30～	8/24(日)	○14：30～	○	○	○12：00～
8/9(土)	○14：30～	○	×	○	8/25(月)	×	×	×	×
8/10(日)	○14：30～	○	○	○12：00～	8/26(火)	○14：30～	×	○	○14：30～
8/11(月)	×	○14：30～	×	×	8/27(水)	×	×	×	○14：30～
8/12(火)	○	×	○	○14：30～	8/28(木)	○	○14：30～	○	○
8/13(水)	×	×	○	○14：30～	8/29(金)	電気工事により使用不可		○	○9：00～
8/14(木)	○	○	○	○	8/30(土)			○	○
8/15(金)	○14：30～	○14：30～	○	○14：30～	8/31(日)	○	○	○	○12：00～
8/16(土)	○	○14：30～	○14：30～	○					

9月の開催・募集事業の予告！！ ＊詳細は来月号にて

◆高齢者福祉講座(後期)
8回コースの講座！！

◆「粋いき秋まつり」(9/27)
いろんな催しを準備してます！！



◆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

※上記時間内で一人30分程度

■申込 電話または窓口で受付(※事前予約可)

■費用 無料

※相談をお受けできない日時もあります。

◎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。
- ・看護師に相談できるのはありがたい。



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。

