

若葉いきいきだより

Wakaba Ikiiki News. 2025.9月号

介護予防、生きがいつくり、仲間づくりを通して、高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します!!
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。

■若葉いきいきプラザ休館のお知らせ■

当プラザは施設改修工事のため、10月1日(水)～3月31日(火)まで休館となります。
なお、10月以降の一部主催事業は、代替会場にて実施します。
申込、お問い合わせは、若葉いきいきプラザ(☎043-228-5010)へご連絡下さい。



いきいきフェスティバル 9/20(土)・21(日)

どなたでも観覧OK!
みんな遊びに来てね♪

- 作品展示会
- 学習発表会(20日)
- 演芸会(21日)
- 脳年齢測定
- 陶芸作品即売会
- サクソ四重奏コンサート(20日)
- 琉球國祭り太鼓エイサー演舞会(21日)
- 水中コイン落としチャレンジ
- あんしんケアセンター紹介コーナー(20日)
- スマートフォン相談会(21日)

いきいきフェスティバル演芸会 出演者募集

申込:8月25日(月)
9:30～先着順
窓口へ直接申込
定員:25人
内容:個人の演芸発表



フェスティバル開催に伴う
浴室および諸室の利用中止について
浴室利用中止:9/20～9/21
諸室利用中止:9/18PM～9/21



若葉いきいきフェスティバル特別イベント① サクソ四重奏コンサート

募集定員
50名

ソプラノ・アルト・テナー・バリトンの音色をお楽しみ下さい♪

日時 9月20日(土)
13:30～14:30

出演 ステラ・サクソフォン・アンサンブル
申込 9月1日(月)～受付開始(先着)



若葉いきいきフェスティバル特別イベント② 琉球國祭り太鼓エイサー演舞会

募集定員
50名

当プラザ初出演! 素敵な演舞をお楽しみ下さい♪

日時 9月21日(日)
13:30～14:00

出演 琉球國祭り太鼓 千葉支部
申込 9月1日(月)～受付開始(先着)



骨密度・血管年齢が測れる測定会! 健康フェスティバル

募集定員
96名

骨密度や血管年齢を測ってみましょう!
理学療法士への個別相談もできます。

日時 9月13日(土)
午前 9:30～11:30
午後 13:00～15:00

内容 骨密度・血管年齢測定
看護師が解説します。
理学療法士に相談できます!
申込 現在受付中(先着)



会場は更科公民館です。



若葉いきいき体操

募集定員
30名

介護予防指導士の体操教室です。筋トレやストレッチ・
脳トレ体操・歌声エクササイズなどを楽しく行います!

日時 10月 9日・23日 / 11月13日・27日
12月11日・25日 / 1月 8日・22日
2月12日・26日 / 3月12日・26日
第2・4木曜 10:00～11:00 全12回

会場 更科公民館 講堂(更科町2254-1)
内容 同一期間ボデイケアスクールに参加していない方
申込 9月1日(月)～受付開始



会場はダイナミックゴルフ千葉です。 講座「ゴルフ入門」

募集定員
16名

ゴルフの基本をしっかり学びます。基本を覚えてゴルフを
楽しみましょう♪詳細は市政だより9月号をご確認下さい。

期間 令和7年10月～令和8年2月 全8回
日時 第1・3金曜日 14:00～16:00
初回:10月17日(金)
会場 ダイナミックゴルフ千葉(佐和町323)
申込 9月1日(月)～10日(水)消印有効
往復はがき、またはHP電子申請



管理栄養士が教える! 役立つ健康講座 骨を強くする栄養学

募集定員
28名

総泉病院の栄養士が分かりやすく解説します。
しっかり学んで骨粗鬆症予防に活かせましょう!

日時 9月25日(木)
13:00～14:00

講師 総泉病院 管理栄養士
申込 9月1日(月)～受付開始(先着)



9月一般開放予定日

(カラオケの個人利用ができる日)

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
9:00-11:30		×	×	×	×	×	×
12:00-14:00		○	×	×	×	○	×
14:30-17:15		×	○	×	×	○	×
	7	8	9	10	11	12	13
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30-17:15	×	○	○	×	○	○	○
	14	15	16	17	18	19	20
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	○	×	×	×	×	×
14:30-17:15	○	○	○	×	×	×	×
	21	22	23	24	25	26	27
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30-17:15	×	○	○	×	○	○	○
	28	29	30	■教養娯楽室(囲碁・将棋・麻雀等)の利用できない日 9月7日(日)・9月18日(木)~21日(日) ■浴室が利用できない日 9月20日(土)~21日(日)			
9:00-11:30	×	○	×	※予定は変更になる場合がございます。			
12:00-14:00	×	○	×				
14:30-17:15	○	○	×				

あんしんケアセンター千城台 出張相談 お気軽にご相談下さい。
9月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 各10:30~11:30

10月開講 短期講座 (全4回)

- 申込: 9月10日(水)~22日(月)。窓口または電話にて若葉いきいきプラザにお申込み下さい。
- 会場: 当プラザ休館のため、各講座ごとに実施会場が異なります。必ずご確認ください。



短期講座 会場は都賀いきいきセンター
身体を整えてエクササイズ

募集定員 **20名**

今回のテーマは「肩こり・首こり・猫背改善」です♪

■日時 10月 5日(日)・11月 2日(日)
11月16日(日)・11月30日(日)
各9:30~11:30 全4回

■会場 都賀いきいきセンター 集会室

短期講座 会場は千城台コミュニティセンター
スマホで写真の上手な撮り方

募集定員 **20名**

プロが教える! スマホで綺麗に写真を撮るコツを学びます♪

■日時 10月10日(金)・10月24日(金)
11月14日(金)・11月28日(金)
各13:10~14:50 全4回

■会場 千城台コミュニティセンター 集会室

短期講座 会場は千城台コミュニティセンター
こころ・からだ元気アップ体操

募集定員 **12名**

筋トレやストレッチを中心に、心身共に元気に!

■日時 10月13日(月)・10月27日(月)
11月10日(月)・11月24日(月)
各11:10~12:50 全4回

■会場 千城台コミュニティセンター 大広間

短期講座 会場は千城台コミュニティセンター
からだスツキリ体操

募集定員 **15名**

気功やリズム運動を中心に、心身共にリフレッシュ!

■日時 10月 6日(月)・11月 3日(月)
11月17日(月)・12月 1日(月)
各15:10~16:50 全4回

■会場 千城台コミュニティセンター 大広間

短期講座 会場は都賀いきいきセンター
脳トレーニングde認知症予防

募集定員 **20名**

スポーツ脳科学トレーニングで、認知症を予防しましょう!

■日時 10月14日(火)・10月28日(火)
11月11日(火)・11月25日(火)
各9:30~11:30 全4回

■会場 都賀いきいきセンター 多目的室

短期講座 会場は千城台コミュニティセンター
はじめてのピラティス

募集定員 **15名**

ピラティスエクササイズを行い、怪我をしにくい身体づくり!

■日時 10月 7日(火)・10月21日(火)
11月 4日(火)・11月18日(火)
各13:10~14:50 全4回

■会場 千城台コミュニティセンター 大広間

短期講座 会場は白井公民館
笑って楽しく認知症予防

募集定員 **24名**

レクなどを楽しく行い、認知症予防を目指します!

■日時 10月21日(火)・11月18日(火)
12月 2日(火)・12月16日(火)
各9:30~11:30 ※材料費400円

■会場 白井公民館 講習室

短期講座 会場は千城台コミュニティセンター
癒しのヨガ ~心も晴れやかに過ごせるように~

募集定員 **15名**

ご自身の心地良い感覚でヨガやストレッチを行いましょう!

■日時 10月11日(土)・10月25日(土)
11月 8日(土)・11月22日(土)
各15:10~16:50 全4回

■会場 千城台コミュニティセンター大広間



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。

