

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 **9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。



『粋いき秋まつり』開催!

<日時 9月27日(土)10:00~14:00>

体験・相談

- ★セラピードック
- ★AI歩行測定
- ★認知症クイズラリー
- ★スマホ相談
- ★ストレスチェック



演奏・踊り・ダンス

- ★Heart to Heart
- ★千葉女子高マンドリンギター
- ★千葉稲毛よさこいチームかざみどり
- ★キッズダンス キックス



飲食・小物販売

- ★弁当
- ★パン
- ★軽食(焼きそば等)
- ★軒先珈琲店



遊び・ゲーム

- ★モルック
- ★スティックカーリング
- ★ストラックアウト 等



ワークショップ

- ★ハーバリウム(*事前申込制)

～ お子さんから大人までどなたでも自由に参加できます。～

福祉講座

高齢者福祉講座(後期)

*申込方法は、市政だより**9月号**をご覧ください。申込は**9月10日(水)**まで!

	講座名	曜日	開始時間	定員	内容
1	ゆる体操(骨盤底筋トレーニング)	第1・3月	9:30	18	骨盤底筋トレーニングを学びます!
2	アンドロイドスマートフォン	第2・4月	12:00	16	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得!!
3	ころ・からだ・元気アップ体操	第2・4火	9:30	24	転びにくい、疲れにくい身体づくりを目指す体操教室です!
4	色えんぴつで画で描く絵画	第1・3木	12:00	22	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学びます!
5	ジャズ体操deボイストレーニング	第2・4木	14:30	26	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう!!
6	カラオケ入門	第2・4木	12:00	30	歌を歌うことで心身の健康を目指します!
7	リズムで簡単エアロビ体操	第1・3金	14:30	26	音楽を聴きながら楽しく身体を動かします!
8	健康麻雀 ～未経験者～	第2・4金	12:00	24	健康麻雀は脳トレにも効果があります!

講演会

フレイル予防で**口腔ケア**

■日時 9月29日(月)10:30~11:30

■定員 先着26人

■対象 市内在住60歳以上の方

■申込 **9月1日(月)9:30**から窓口・電話・FAX



体操教室

ポイントケアルーム ~Point Care Room~

■日時 ①10月6日・20日(月) 11:45~12:30 <斎藤理学療法士>

②10月27日・11月10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10月コース受講者も可

■申込 **9月25日(木)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『**腰痛・股関節編**』の短期体操教室です!!



短期講座

■①~⑤の各講座は全4日間コースになります。 ■対象 市内在住60歳以上の方

1 健康麻雀(ステップアップ編) *経験者対象

定員 24人

■日時 10/13・27・11/10・24(全月曜)14:30~16:30

2 簡単!美味しい!じねん流減塩料理のポイント

定員 20人

■日時 10/7・11/4・12/2・1/6(全火曜)13:30~15:30

3 奏筆 ~筆ペン&絵具で描くアート~

定員 20人

■日時 10/15・29・11/5・19(全水曜)12:00~14:00

4 今からはじめよう! だれでもウォーキングフットボール<初級編>

定員 20人

■日時 10/4・18・11/1・15(全土曜)9:30~11:30

5 みんなでモルック! 体験教室

定員 12人

■日時 10/5・19・11/2・16(全日曜)9:30~11:30



～ ご 案 内 ～

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

10月の開催・募集事業の予告！！ ＊詳細は来月号にて

◆いきいき体操(10月～3月コース)

◆世代間「スマホの入門体験(10/29)」

◆講演会「コパンジャズ・ポップスコンサート(10/18)」

◆いきいき落語(11/2)



◆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

※上記時間内でお一人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。

