

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. 2025.11

介護予防、生きがいづくり、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。



ちばし
社協!! Chiba Shakyo!!

施設改修工事に伴う全館休館について

千葉市による清掃工場との電源接続工事、及び空調機器更新工事のため、
下記の期間は**全館休館**となります。
ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。

休館期間 令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

休館中のお問い合わせ ☎043-228-5010

なお、休館中も当プラザの一部主催事業は代替会場にて開催いたします。
会場や内容などの詳細は、電話にてお問い合わせください。



休館中の最新情報(広報)について

事業やイベント等の告知・募集などの最新情報については、
下記にて随時ご案内いたします。ぜひご確認ください。

■ホームページ(千葉市社会福祉協議会、若葉いきいきプラザ)
パソコン、スマートフォンからご覧いただけます。

■若葉いきいきだより(毎月発行)

若葉区内の公共施設等でお手に取っていただけます。

■ちば市政だより(不定期)

掲載事業がある場合は御覧いただけます。

※電話でのお問い合わせは☎043-228-5010へどうぞ。

スマホのカメラで
読み取ってね♪



ホームページ
QRコード

若葉いきいきだよりの主な配置施設

- 千城台公民館
- 白井公民館
- 更科公民館
- 千城台コミュニティセンター
- 千葉市あんしんケアセンター千城台
- 北谷津温水プール
- 若葉区健康課(若葉保健福祉センター)
- 社協若葉区事務所(若葉保健福祉センター)
- 大宮・都賀いきいきセンター
- ★若葉いきいきプラザ正門前(専用ラック)

※配置数には限りがございます。

※各施設へのお問合せはご遠慮下さい。



短期高齢者福祉講座<全4回シリーズ>

太極拳(中級)

募集定員

24名

今回の講座のポイント

24式太極拳の後半部分を重点的に学習します。また、
ストレッチ体操の練功十八法、気功法の八段錦も合わせて
学習することで、呼吸に合わせてゆっくり動くことを繰り返
返し、足腰を鍛え心身を整えます。

- 日時 ①11月20日(木)
②12月 4日(木)
③12月18日(木)
④ 1月15日(木)

各回9:10～10:50
<全4回コース>

健康

- 会場 都賀コミュニティセンター
■対象 市内在住60歳以上の方
■費用 無料

- 申込 11月1日(土)～10日(月)
若葉いきいきプラザへ電話
☎043-228-5010

応募者多数の場合は抽選で決定
※先着順ではありません。



太極拳



短期高齢者福祉講座<全4回シリーズ>

健康骨盤体操(中級)

募集定員

30名

今回の講座のポイント

骨盤と上・下半身の動き、身体の上下バランスを考慮した
動きや、左右対称性を取り戻す動きなどを学びます。
自らの身体を知ること、不調や不安をなくし、生き生きと
充実した活動ができるよう、骨盤体操を身につけましょう。

- 日時 ①12月 5日(金)
②12月19日(金)
③ 1月16日(金)
④ 2月 6日(金)

各回9:10～10:50
<全4回コース>

骨盤を

- 会場 都賀コミュニティセンター
■対象 市内在住60歳以上の方
■費用 無料

- 申込 11月1日(土)～10日(月)
若葉いきいきプラザへ電話
☎043-228-5010

応募者多数の場合は抽選で決定
※先着順ではありません。



意識

いきいきプラザの「介護予防」を地域にお届けします！

若葉いきいきプラザの 出張教室

当プラザ職員が皆さまの地域に出張します!!

主な出張内容

- ① 出張体操（筋トレやストレッチなど）
- ② 出張測定会（骨密度・血管年齢・脳年齢測定など）
- ③ 出張スポレク（ボッチャ・輪投げ・モルックなど）
- ④ 出張テレビゲーム（テレビゲームで脳活性など）

- 対象 市内在住60歳以上の方10人以上のグループ
- 費用 無料
- 申込 若葉いきいきプラザへ電話でご相談下さい。
☎043-228-5010



出張体操



出張測定



出張スポーツ
レクリエーション



出張健康
テレビゲーム

予告

大人気！渡邊先生の歌声集会♪

歌声サロン”若葉” 12月開催決定!!

青春の歌、思い出の歌、懐かしの昭和歌謡や
フォークソングなどを、講師のギター生演奏
で全曲お届けします。
共に歌い、共に笑い、共に楽しみましょう♪

■日時 12月13日(土)
14:00～15:30

■会場 白井公民館

■申込 12月1日(月)～先着順
☎043-228-5010

※内容・予定は変更になる場合があります。



予告

理学療法士の運動教室

ボディケアスクール 1～3月コース欠員募集

申込 11月下旬頃の予定

詳細はホームページやポスターでご確認下さい

予告

音楽のチカラで元気に!!

弦楽三重奏コンサート

～バイオリン、ヴィオラ、チェロの音色～

開催:1月中旬頃 申込:1月上旬の予定

詳細はホームページやポスターでご確認下さい



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

<アクセス>

千葉モノレール「千城台駅」下車。バスのりば③「千葉市コミュニティバス・
いずみバス」に乗車。「若葉いきいきプラザ」バス停下車、徒歩0分。

※バスは運行ルートにより所要時間が異なります。



令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)は施設改修工事等のため、
当プラザは完全休館となります。
事業の申込やお問い合わせは、上記電話番号、またはFAXでご連絡下さい。
なお、公民館やコミュニティセンターへのお問い合わせはご遠慮下さい。

若葉いきいきプラザ開館まで、あと5ヶ月です。
ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

Thank you

