



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 **10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。

お知らせ

※『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』 10月16日(木)10:45~11:45開催します!!



講演会

いきいき落語会

■日時 11月2日(日) 13:30~14:30
 ■定員 先着60人
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 10/6(月)9:30から電話・窓口・FAX



講演会

コパン ジャズ・ポップス コンサート

～秋の訪れに懐かしい唄を添えて～

■日時 10月18日(土) 13:30~15:30
 ■定員 先着80人
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 9月25日(木)9:30から
 窓口・電話・FAX



講演会

理学療法士が考える『効率的な筋トレ』

*花見川プラザからオンライン配信

■日時 10月30日(木) 10:00~11:30
 ■定員 先着20人
 ■対象 市内在住60歳以上
 ■申込 10/1(水)9:30から電話・窓口・FAX



世代間

『はじめてのスマホ入門体験』

■日時 10月29日(水) 10:00~12:00
 ■定員 先着20人
 ■対象 市内在住20歳以上
 ■申込 10/1(水)9:30から電話・窓口・FAX



短期講座

■①②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

■申込期間 10/6(月)~13(月)窓口・電話・FAX

※応募者多数の場合は抽選になります。＜抽選日:10/15(水)＞

1

人のため自分のための読み聞かせ講座

定員
15人

■日時 11/1・15・12/6・20(全土曜)9:30~11:30

2

川柳を趣味に！～川柳のはじめのはじめ～

定員
15人

■日時 11/6・20・12/4・18(全木曜)9:30~11:30

体操教室

稲毛いきいき体操 (10月~3月)

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします！
 介護予防指導員の職員と一緒に体操します!!



	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4木曜日	9:30~10:30	30人	10月9日(木)
Bグループ		10:40~11:40	30人	

■申込方法

9月25日(木)11:00から電話のみの受付
 9月26日(金)以降は、窓口・電話・FAXにて受付

■対象

「ボディケアスクール」10月コース・1月コースに参加されない方。



ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVDによる体操教室です!

■日時 10~12月 毎週日曜日【初回10月5日(日)】
 ①9:30~10:30 ②10:40~11:40
 ■定員 ①②各30人
 ■対象 ボディケアスクール10月コース受講していない方
 ■申込 9月25日(木)9:30から10月2日(木)まで
 窓口・電話・FAXにて受付
 *応募者多数の場合、10月3日(金)抽選

自主体操 (10~3月)

体操DVDを見ながら、みなさんが自主的に体操をします。

曜日	時間	定員	初回
第1・3木曜日	9:30~10:30	先着30人	10月2日(木)

■申込は不要です。当日参加もOKです。

福祉講座

高齢者福祉講座 欠員募集

■申込 9月25日(木)から10月2日(木)まで窓口・電話・FAXにて受付
 *応募者多数の場合、10月6日(月)抽選

	講座名	曜日	開始時間	募集人員	初回	内 容
1	こころ・からだ・元気アップ体操	第2・4火	9:30	3	10月14日	転びにくい、疲れにくい身体づくり体操教室です！ 【持ち物】・ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水分
2	色えんぴつ画で描く絵画	第1・3木	12:00	2	10月2日	身近な画材の色鉛筆で絵を学びましょう！ 【持ち物】・色鉛筆12色以上・鉛筆(HB/B/2B)・スケッチブック・モチーフ 消しゴムと練り消しゴム・テキスト代200円
3	ジャズ体操deボイストレーニング	第2・4木	14:30	5	10月9日	ジャズの音楽に合わせて体を動かしましょう！ 【持ち物】・手ぬぐいタオル・水分・動きやすい服装・資料代100円
4	カラオケ入門	第2・4木	12:00	3	10月9日	楽しく歌を歌うことで心身の健康を目指しましょう！ 【持ち物】・筆記用具・資料代40円

～ご案内～

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

11月以降の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

- ◆フォークソングde介護予防(11/29) ◆短期講座「脳の活性化を漢字で！」(12/7・21・1/18・2/1)
- ◆クリスマスコンサート「男性合唱団 ダンケ」(12/13)



◆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。

