

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 **11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。



講演会

フォークソング de 介護予防



- 日時 11月29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 **11月2日(日)9:30**から窓口・電話・FAX

*Grass sound (グラスサウンド) によるギター生演奏!!

講演会

薬剤師と一緒に学ぶ!! 薬に関するあんなこと?こんなこと?



- 日時 11月21日(金) 9:30~11:30
- 定員 先着20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **11月2日(日)9:30**から窓口・電話・FAX

短期講座

脳の活性化を漢字で!

- 日時 12月7日・21日・1月18日・2月1日(全日曜日)
14:30~16:30
- 定員 先着20人
- *応募者多数の場合、抽選【抽選日11月11日(火)】

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **11月1日(土)~8日(土)まで**
窓口・電話・FAX



世代間

スマホの基本とキャッシュレス体験教室

- 日時 11月6日(木) 10:00~12:00
- 申込 **10月25日(土)9:30**から窓口・電話・FAX
- 定員 先着20人



世代間

自転車の安全利用講習 ~ちばサイクルルール~

- 日時 11月5日(水) 12:00~13:30
- 定員 先着20人
- 申込 **10月25日(土)9:30**から窓口・電話・FAX

令和8年4月より**自転車の運転ルール**が変わります!
自転車使用される方、ぜひ!!



体操教室

ポイント ケア ルーム ~ Point Care Room ~

*美浜いきいきプラザからの**オンライン配信**となります。

- 日時 ①12月9日・23日(火) 15:45~16:30 <森田理学療法士>
②12月16日(火) 11:45~12:30 <斎藤理学療法士>
- 定員 先着20人(①及び②)
- 対象 ・10月ポイントケアルームを受講できなかった方(*優先)
・10月ボディケアスクール受講していない方
- 申込 **11月3日(月)~12日(水)9:30**から電話・窓口・FAX
①②両方若しくはどちらかでも申込可
*応募者多数の場合は、11月13日(木) 10:00~抽選

理学療法士による**ストレッチ編**の
短期体操教室です!!



*左記の期間で空きがあれば、11月14日(金)9:30から
先着順でどなたでも申込可

歌声ひろば



『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

11月20日(木)10:45~11:45

*事前申込不要 直接集会室へ!

行政相談

***無料**



<総務省> 出張相談会開催します!

- 日時 11月24日(月)10:00~15:00
- 対象 市内在住の方
- 申込 11月1日(土)から窓口・電話 *当日申込可
- *行政への要望・意見・暮らしの困りごと(福祉・年金・役所手続きなど)
- *お一人30分程度

～ご案内～

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

12月開催・募集事業の予告！！ ＊詳細は来月号にて

◆筋肉率測定会(12/24)

◆クリスマスコンサート「男性合唱団 ダンケ」(12/13)

◆講演会「しめ縄づくり」(12/23)



◆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。

