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. 2025.12

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。





短期高齢者福祉講座<全4回シリーズ>

足の不調を整えましょう

~学んで実践!セルフケア~



短期高齢者福祉講座<全4回シリーズ>

心も身体も喜ぶ!! 楽しく元気アップ体操

今回の講座のポイント

楽しく身体を動かし、心から元気を目指しましょう。ボール等

でのウォーミングアップ、ストレッチ、筋トレ、柔軟エクササイズ

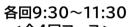
今回の講座のポイント

動きのくせ、日常生活のくせを改善して、正しく疲れづらい 身体づくりを目指しましょう。特に今回は足の不調の原因を 理解して、セルフケアを出来るように学びます。

- ■日時 ①12月21日(日)
 - ② 1月18日(日)
 - ③ 2月 1日(日)
 - ④ 2月15日(日)-
- ■会場 都賀いきいきセンター
- ■対象 市内在住60歳以上の方
- ■費用 無料
- ■申込 12月1日(月)~14日(日)
 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。





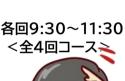
■日時 ① 1月12日(月)

② 1月26日(月)

など、初めての方でも楽しく運動できます。

- ③ 2月 9日(月)
- ④ 2月23日(月)
- ■会場 白井公民館
- ■対象 市内在住60歳以上の方
- ■費用 無料
- ■申込 <u>12月1日(月)~14日(日)</u> 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。





昭和の名曲を <mark>ギターの生演奏</mark>と共に、歌いましょう!

わかば歌声サロン

日時 12月13日(土) 14:00~15:30 会場 白井公民館



- ■対象 市内在住60歳以上の方 ちばシティポイント 付与対象事業
- ■定員 先着40名
- ■費用 無料

定員になり次第、締切となります。



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

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

- 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。 **2043-228-5010**

出張体操



出張測定



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 2043-228-5010

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。





XX

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。ぜひご確認下さい。

- ■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。





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
- ■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。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

・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。

干城台北駅 小倉台駅 •加曽利貝塚 つ于城台駅 市桜木雲園 干葉メディカル 和陽園。 乗馬クラブ クレイン • 大草 坂月町 ファミリ・マート 県立泉高校

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4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

