

Wakaba Ikiiki News. 2025.12

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。



足の不調を整えましょう

～学んで実践！セルフケア～

募集定員

20名

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) } 各回9:30~11:30
＜全4回コース＞

- 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)

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。



心も身体も喜ぶ!!
楽しく元気アップ体操

募集定員

20名

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、柔軟エクササイズなど、初めての方でも楽しく運動できます。

- 日時 ① 1月12日(月)
② 1月26日(月)
③ 2月 9日(月)
④ 2月23日(月)
- 各回9:30~11:30
＜全4回コース＞
- 

- 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 12月1日(月)～14日(日)

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。



昭和の名曲を
ギターの生演奏と共に、歌いましょう！

日時 12月13日(土) 14:00~15:30
会場 白井公民館

- 講師 渡邊 聰 先生
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■定員 先着40名
 ■費用 無料
 ■申込 12月1日(月)9:30～先着順
 若葉いきいきプラザへ電話
☎043-228-5010
 定員になり次第、締切となります。



大人気！ 渡邊先生

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

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。



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**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

