



稲毛いきいきだより

千葉市稲毛いきいきプラザ広報誌

”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 **12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。



年末年始 **12月29日～1月3日**は休館になります。みなさん よいお年を!



利用者
交流

クリスマスコンサート「**男声合唱団 ダンケ**」



- ◆日時 12月13日(土) 13:30～14:30
- ◆定員 先着100人
- ◆対象 市内在住60歳以上の方
- ◆申込

*12月1日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



講演会

オシャレなしめ縄づくり

- 日時 12月23日(火) ①12:00～13:00 ②13:15～14:15
 - 定員 先着各10人 *①及び②
 - 対象 市内在住60歳以上の方
 - 費用 1,200円(教材費)
 - 申込 12月1日(月)9:30から窓口・電話・FAXにて受付
- ①若しくは②の時間を選んで下さい。

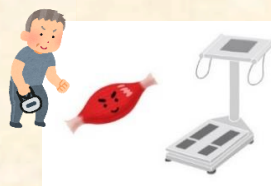
お正月飾り!
オシャレなしめ縄飾りをつくりましょう!!



健康測定

筋肉率測定会

- 日時 12月24日(水) 9:30～14:00
- 定員 先着48人 *申込時に右の①～⑥の時間を選んで下さい。
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 12月2日(火)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



	時間	定員
①	9:30～10:00	8人
②	10:00～10:30	8人
③	10:30～11:00	8人
④	11:00～11:30	8人
⑤	13:00～13:30	8人
⑥	13:30～14:00	8人

体操教室

ボディケアスクール 欠員募集

- 日時 1月～3月コース 毎週月曜日 全12回
【午前の部】 9:30～11:30
- 募集 午前の部 **1人**
- 定員 ※**新規の方優先!** 応募者多数の場合、抽選となります。(抽選日:12月8日(月) 9:30～)
- ※生きがい活動との併用はできません。
- 申込 11月25日(火)～12月2日(火)まで 窓口・電話・FAXにて受付

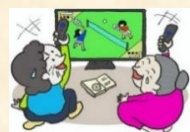


専門の理学療法士等が筋力
トレーニングやストレッチ
バランスなどを指導します。

体験会

健康テレビゲーム体験教室 ～太鼓ゲーム&テニス体験

- 日時 12月15日(月) 10:00～12:00
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 定員 先着16人
- 申込 11月27日(木)9:30から窓口・電話・FAXにて受付



映画上映会

*事前申込不要

『おくりびと』(2008年作品)

■日時 12月14日(日)9:30～11:30

お知らせ

今年も12/22(冬至)
『ゆず湯』
でみなさんのお越しを
お待ちしております!!



～ ご 案 内 ～

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

1月以降開催・募集事業の予告！！ ＊詳細は来月号にて

◆いきいきフェスティバル(2/7・8)

◆ミニボディケアスクール 1月～3月コース

◆骨密度測定会(2/8)



◆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。

