

## 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8年 **1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。



新年明けましておめでとうございます！ 1月4(日)から開館しています！



## 体験会

## 『Thank youエアロビ』 同好会体験会

- 日 時 1月7日(水)・21日(水) 14:30～16:30  
 ■定 員 先着各10人  
 ■対 象 市内在住60歳以上の方  
 ■申 込 12月26日(金)9:30から窓口・電話・FAX

エアロビクスは有酸素運動!!



&lt;活動日:毎月第1・3週水曜日 14:30～16:30&gt;

## 健康測定

## 骨密度測定会

- 日 時 2月8日(日) 9:30～11:30 ・ 13:00～15:00  
 ■定 員 先着順80人 \*申込時に右の①～⑧の時間を選んで下さい。  
 ■対 象 市内在住60歳以上の方  
 ■申 込 1月5日(月)9:30から窓口のみ受付  
 1月6日(火)以降は電話・窓口・FAX

フェスティバル開催日です！  
イベント観覧と併せて骨密度測定を!!

	時間	定員
①	9:30～10:00	10人
②	10:00～10:30	10人
③	10:30～11:00	10人
④	11:00～11:30	10人
⑤	13:00～13:30	10人
⑥	13:30～14:00	10人
⑦	14:00～14:30	10人
⑧	14:30～15:00	10人

## 体操教室

## 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 1月～3月コース 毎週日曜日【初回日1/4(日)】  
 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40  
 ■定 員 ①②各30人  
 ■対 象 市内在住60歳以上の方  
 ※ボディケアスクール1月～3月コースを受講していない方  
 ■申 込 12月26日(金)9:30から窓口・電話・FAX

## 体操教室

## 自主体操 &amp; 自主体操広場

体操DVDを見ながら参加者のみなさんが自主的に体操ができます。

&lt;自主体操&gt;

- 日 時 毎月第1・3木曜日 9:30～10:30  
 ■申 込 不要。当日参加OKです。

&lt;自主体操広場&gt;

- 日 時 毎週土曜日 9:30～11:00  
 ■申 込 不要。当日参加OKです。



## 歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』  
ファンファンギターの生伴奏による歌声ひろば！  
毎月第3木曜日！懐かしい歌あり！

- 日時 1月15日(木) 10:45～11:45  
 次回以降 2/19・3/19  
 ■申込不要 直接、集会室へお越しください！

## いきいきプラザフェスティバル 2/7(土)・8(日)

どなたでも見学できます!!

## カラオケ演芸大会 参加者募集!!

- 日時 2月8日(日) 9:30～13:00  
 ■定員 先着30人 \*申込必要  
 ■対象 市内在住60歳以上の方  
 ■申込 1月5日(月) 9:00から窓口

今年も稲毛いきいきプラザフェスティバルを2日間開催します!!  
同好会等の方の作品展示、学習発表の催しをはじめ、カラオケ演芸大会  
演奏・ダンスなどの催しを予定!その他、健康測定会、茶道体験や自転車VR体験会、スマホ相談会  
模擬店(お弁当・パン・もつ煮・今川焼・コーヒー等)を予定!  
2日間多くの方のご来館をお待ちしております!!  
催しの詳細は次月号でお知らせいたします。

～ご案内～

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

2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)

◆講演会 革つくり(2/20)



◆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。

