

千葉市

いきいき プラザ・センター

ご利用案内



千葉市いきいきプラザ・いきいきセンター

公式ホームページ⇒ <https://chiba-shakyo.jp/>

公式ツイッターも開設しています⇒P13 をご覧ください

指定管理者 社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

厚生労働白書によると、平均寿命が平成30年間で約5年伸び、2040年には「人生100年時代」を迎えると推測されています。

60歳からの40年間、住み慣れた地域で生活を続けていくためには、生きがいを持ち、健康を保持して暮らしていくことが重要です。

いきいきプラザ・いきいきセンターは地域の高齢者を応援します。



いきいきプラザ・ いきいきセンターは

介護予防と生きがい、仲間づくりを通して、高齢者が住み慣れた地域で自分らしくいきいきと生活できるよう支援する施設です。

- **介護予防の場として**

転倒防止や体力の向上、認知機能の向上に取り組めます。

- **健康づくりの場として**

健康意欲を高め、体調管理を支援します。

- **仲間づくりの場として**

同じ興味や趣味をもつ仲間同士の活動を支援します。

- **生きがいづくりの場として**

自分のやりたいことや楽しみ、役割をみつけれられるよう支援します。

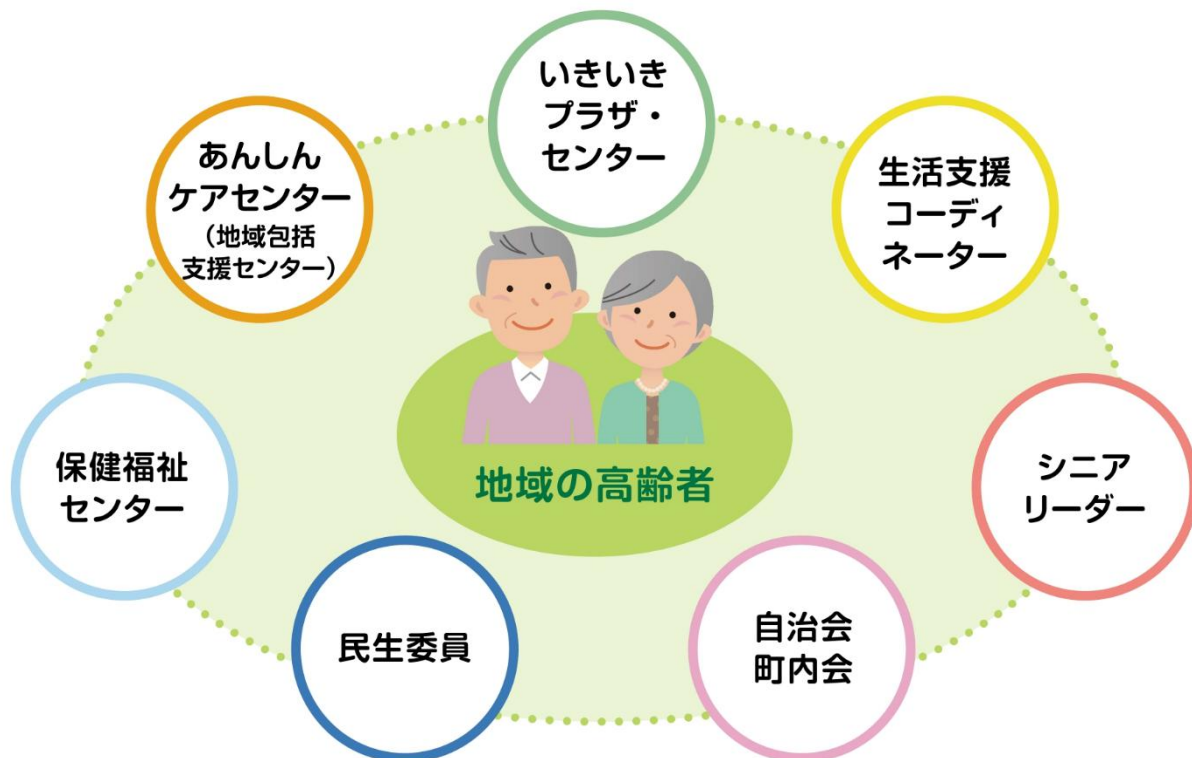
- **集いの場として**

地域の方との交流、人とつながる機会を提供します。

地域の中のいきいきプラザ・センター

千葉市内には、いきいきプラザが6カ所、いきいきセンターが9カ所あります。

いきいきプラザ・センターは、地域の様々な社会資源と連携し、地域の高齢者を支援します。



あなたのやりたいことを見つけましょう

悩み事があるので、 誰かに相談に乗って欲しい	➡	生活相談・健康相談	P3.4をご覧ください
健康、趣味に関する情報が知りたい	➡	高齢者講演会	P4をご覧ください
新しいことを始めたい	➡	高齢者福祉講座	P5をご覧ください
同じ趣味の仲間を見つけたい	➡	同好会活動	P6をご覧ください
健康維持のため、運動したい	➡	ボディケアスクール いきいき体操	P8.10をご覧ください
自分の健康について、 もっと知りたい	➡	健康に関するイベント 健康相談	P4.10をご覧ください
介護予防や仲間作りがしたい	➡	生きがい活動支援通所	P11.12をご覧ください

老人福祉センター事業

地域に居住する60歳以上の方が、健康で明るい生活を営むことができるように、各種の相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上、趣味・レクリエーション活動等のための場所や設備の便宜等を、総合的に供与するサービスを行っています。

利用対象者

60歳以上の方 ※いきいきセンターは、市内に住所を有する方に限ります。

利用時間

9時～17時15分

休館日

年末年始(12月29日から1月3日)
※設備点検等で臨時休館になる場合もあります。

利用料

市内に住所を有する方：無料
市外に住所を有する方：100円
※減免の制度がありますので、窓口にお問い合わせください。

利用方法

ご利用の際、受付窓口で身分証(ご住所とご年齢が確認できる運転免許証など)をご提示ください。
※市内各いきいきプラザ・センターで利用できる身分証(利用者カード)を作成できますので、ご希望の方は窓口にお問い合わせください。



①生活相談

専門知識のある指導員が生活に関するご相談をお受けしています。ご相談の際は、プライバシー保護のため、個室で対応します。窓口にお気軽にお声がけください。

※直接来館できない方は、電話や訪問によるご相談も受付しています。



相談事例

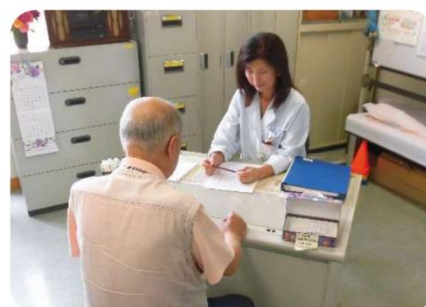
- 年金、住宅、医療に関すること
- 介護保険サービス、施設入所に関すること
- 身の上話、日常生活の様々な不安に関すること 他

② 健康相談

健康相談室にて、看護師等が健康に関するご相談をお受けしています。

また、血圧計・体重計等も常置していますので、運動の前や入浴の前など健康チェックにご利用ください。

※直接来館できない方は、電話や訪問によるご相談も受付しています。



相談時間

10時～12時、13時～16時

相談事例

- 疾病の予防、受診に関すること
- 心身の不調に関すること
- 血圧に関すること 他

③ 高齢者講演会

年間を通して、様々な講演会を開催しています。テーマは教養を深めるもの、実用的なもの、医療・栄養・体操等の健康に関するもの、創作活動など幅広く扱い、座学はもとより参加型・体験型等テーマにあった形式で開催しています。

利用対象者

市内に住所を有する
60歳以上の方

講演会テーマ例

- 高血圧予防の食生活について
- 介護予防につながる体操
- 災害への備え
- 詐欺に遭わないために
- 認知症の正しい理解 他

申込方法

市政だよりやいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。



座学型



体験型

④ 高齢者福祉講座

同じ趣味や体操、学習を通じて仲間作りのきっかけとなるようバラエティ豊かな講座を開講しています。

年間を通じて活動する講座(全16回)と前期・後期の半年間の講座(全8回)、短い期間で実施する短期講座(全4回)を開講しています。各講座とも、どなたでも参加しやすいよう初心者を対象とした内容になります。



ボッチャ講座



健康気功講座



水彩画講座

利用対象者

市内に住所を有する60歳以上の方

参加費用

無料

※講座により教材費などの費用や、傷害保険料をご負担いただく場合があります。

申込方法

全ての区で一斉に講座受講者を募集します。

● 通年・前期講座 3月1日から募集

● 後期講座 9月1日から募集

申込の詳細は、市政だより(3月号・9月号)やいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。

注意事項

- (1) 同じ区内のいきいきプラザ・センターで募集する講座の中から1講座のみ応募できます。
- (2) 前年度に受講した同一の講座には応募できません。
ただし、欠員募集時は制限はありません。
- (3) 講座に欠員が生じた場合には、該当施設の館内掲示にてお知らせします。

⑤ 同好会活動、部屋貸出

●●● 同好会活動 ●●●

いきいきプラザ・センターでは、趣味や目的を同じくする60歳以上の方々の活動(同好会活動)を支援しています。

同好会登録

同好会登録をした10人以上の団体には、年間を通して毎月2回(1回2時間)、定期的に活動する場所を提供します。5人以上10人未満の団体は、準同好会として毎月1回の利用です。

※月に3回以上利用したい場合は利用したい日の6日前から受付します。

※会員を募集している同好会もありますので、いきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等でご確認ください。

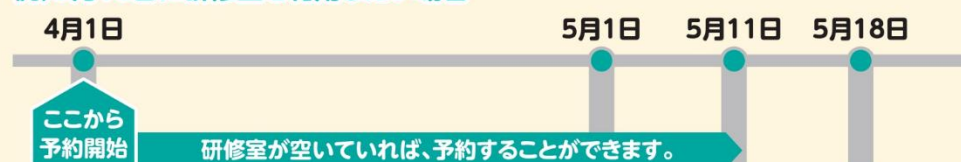
●●● 部屋貸出 ●●●

10人以上の団体に使用していない研修室などの部屋を貸出しています。

利用方法

利用したい日の前月1日から利用したい日の7日前までに予約し、申請書を提出してください。また、同じ団体では月2回まで予約できます。
※月に3回以上利用したい場合は利用したい日の6日前から受付します。

例) 5月18日に研修室を利用したい場合



利用時間

- ① 9時30分～11時30分
- ② 12時00分～14時00分
- ③ 14時30分～16時30分

申込方法

詳細内容は、いきいきプラザ・センターにお問い合わせください。



研修室



集会室



屋外ゲートボール場

⑥世代間交流

60歳以上の方と主に小中学生以下の児童・生徒等の合同による活動を行っています。世代の垣根を越えて、児童・生徒等と一緒に創作活動や共同学習を行い、交流を深めることにより、生きがいづくりの促進や若い世代との相互理解を深めます。

交流例

- 学校、保育所との交流
- 夏休み陶芸教室
- 冬休みの書初め教室
- 昔遊び 他

申込方法

市政だよりやいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。



⑦地域交流

いきいきプラザ・センターで活動している高齢者福祉講座・同好会の活動成果を地域の方に広く発表する機会として、いきいきプラザ・センターフェスティバルを毎年開催しています。

フェスティバルの内容例

地域の方やご家族も作品の見学、発表の観覧、体験ができます。

- 作品展示 書道、絵手紙、水彩画 他
- 学習発表会 太極拳、歌唱、踊り、フラダンス 他
- 演芸会 カラオケや舞踊の個人発表
- その他 健康測定会や記念講演、体操教室等も行います。

開催案内

市政だよりやいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。



⑧ ボディケアスクール【機能回復訓練】

日常生活に必要な筋力や柔軟性、バランスの維持向上を目的として、理学療法士や介護予防指導士が軽い運動から少し強めの運動まで幅広く行います。

利用対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

利用日

- 1回、2時間（運動時間は1時間30分程度）で1コース3か月間（12回）行います。
4～6月コース、7～9月コース、10～12月コース、1～3月コース
- 会場により、曜日・時間が異なります。※下表のとおり

スケジュール	曜日	時間	会場	
	月	午前	稲毛いきいきプラザ	真砂いきいきセンター
		午後		さつきが丘いきいきセンター
	火	午前	花見川いきいきプラザ	美浜いきいきプラザ
		午後		
	水	午前	若葉いきいきプラザ	都賀いきいきセンター
		午後		蘇我いきいきセンター
	木	午前	中央いきいきプラザ	大宮いきいきセンター
		午後		越智いきいきセンター
	金	午前	緑いきいきプラザ	土気いきいきセンター
		午後		花見川いきいきセンター
				あやめ台いきいきセンター

※午前【9時30分～11時30分】 午後【13時30分～15時30分】 蘇我【12時00分～14時00分】

参加費用 無料

定員 10～25人程度です。
各会場により異なります。

申込方法

- 4～6月コース、7～9月コース 2月1日から募集
- 10～12月コース、1～3月コース 8月1日から募集

申込の詳細は、市政だより（2月号・8月号）やいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。

注意事項

- (1) 1人1施設まで応募できます。（複数施設申込不可）
- (2) 「生きがい活動支援通所」と「ボディケアスクール（機能回復訓練）」の2つの事業は、同時に参加することはできません。



⑨ 個人利用・一般開放

団体利用のほかに、個人でもご利用できます。

また、団体が利用していない部屋は、読書や楽器の練習等にご利用できます。

健康設備

マッサージチェア、ヘルストロン

トレーニング設備

フィットネスバイク、ウォーキングマシン

娯楽設備

囲碁、将棋、麻雀、卓球、カラオケ
※利用日・時間は各施設で異なります。

その他

新聞、雑誌、テレビ、図書室



※各施設で設備が異なりますので、詳細はいきいきプラザ・センターへお問い合わせください。

⑩ 浴室設備

入浴やシャワーがご利用できます。

施設名	利用時間	浴室設備	備考
中央いきいきプラザ	10時～16時	シャワーのみ	無料
花見川いきいきプラザ	10時～15時	内風呂、露天風呂	有料
稲毛いきいきプラザ	10時～15時	内風呂	有料
若葉いきいきプラザ	10時～15時	内風呂、露天風呂	有料
緑いきいきプラザ	10時～16時	内風呂	有料
美浜いきいきプラザ	10時～16時	シャワーのみ	無料

使用料

1回100円(市外に住所を有する方は200円)
※減免の制度がありますので、窓口にお問い合わせください。
※市外に住所を有する方は入浴料の他に
「施設使用料100円」が必要です。

その他注意

ご利用の際、タオル・石けん・シャンプー等はご持参ください。



稲毛いきいきプラザ



若葉いきいきプラザ

⑪ 利用者交流

仲間作りの支援として、共通した趣味を通して、利用者同士が交流できるよう交流会を開催しています。

交流会例

- 囲碁、将棋大会
- カラオケ大会
- 音楽コンサート(ピアノ、フルート、歌唱)
- 落語鑑賞
- 映画上映会 他



申込方法

市政だよりやいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。

⑫ その他

●●● 健康に関するイベント ●●●

健康増進と介護予防を目的に健康測定会(健康フェスティバル)を開催しています。測定後には、看護師が測定結果の説明と健康相談を行います。

測定項目例

身長、体重、血圧、血管年齢、骨密度等

申込方法

市政だよりやいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。

●●● いきいき体操教室等 ●●●

介護予防や仲間作りを目的として、介護予防指導士による体操教室を開催しています。

他にも、地域の自治会やグループを対象に職員が地域に出張し、介護予防体操や健康測定会を行います。

※詳細はいきいきプラザ・センターへお問い合わせください。



生きがい活動支援通所事業

将来、なるべく介護が必要な状態にならないように、元気と感じている頃から、介護予防に取り組むことが大切です。

生きがい活動では、介護予防体操や教養講座、趣味活動などを行いながら、参加者同士交流を深めることで、いつまでも元気で、いきいきとした生活を続けられるよう支援しています。

利用対象者

市内に住所を有する在宅の65歳以上の方(4月1日あるいは10月1日現在)で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方

利用定員

各曜日15～20人 ※施設により定員が異なります。

実施日

火曜日から土曜日までのうち、ご希望の曜日を週1回
前期コース(4～9月)、後期コース(10～3月)
※国民の祝日、年末年始(12月29日から1月3日)はお休みです。

実施時間

10時～15時 ※1日利用の他に、午前・午後のみの利用もできます。

利用料

無料
※昼食代や教養講座等の教材費はご負担いただきます。

申込方法

- 前期コース 2月1日から募集
- 後期コース 8月1日から募集

申込の詳細は、市政だより(2月号・8月号)やいきいきプラザ・センターホームページ、館内掲示等をご覧ください。

注意事項

- (1)1人1施設まで応募できます。(複数施設申込不可)
- (2)「生きがい活動支援通所」と「ボディーアススクール(機能回復訓練)」の2つの事業は、同時に参加することはできません。

生きがい活動に参加すると、こんなに効果があります。

引きこもり予防 …… 週1回、外出する機会や楽しみができます。

仲間づくり …… 定期的に顔を合わせて一緒に活動することで、お友達ができます。

介護予防 …… 無理なく定期的に体を動かす機会ができます。

健康づくり …… 毎回の健康チェックと健康相談で体調管理ができます。

1日のながれ

時 間	プログラム
10時～12時	来館、健康チェック 体操、ストレッチ スポーツレクリエーション等
12時～13時	昼食、休憩
13時～15時	体操、趣味活動 教養講座等

活動の様子



朝は健康チェックから…



午前の活動は体操や
ストレッチ、ボッチャや輪投げ…



午後は麻雀や編み物等の趣味活動や、
認知機能向上のための脳トレ…

主なプログラム







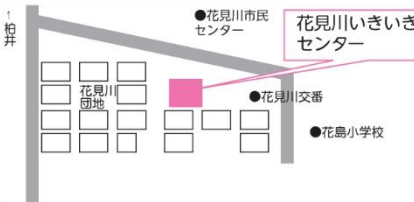



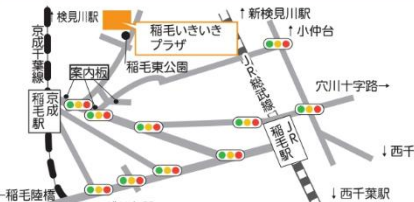

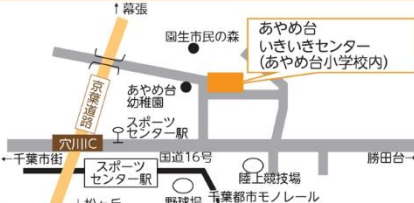

- 体操・ストレッチ 無理なく体を動かします ⇒ **身体機能の維持・低下予防**
- 脳トレーニング 間違い探し、パズルなど ⇒ **認知機能の維持・低下予防**
- スポーツレクリエーション ボッチャ、輪投げ、スカットボール等 ⇒ **楽しく体を動かします**
- 趣味活動 カードゲーム、手芸、麻雀、制作
⇒ **みなさんと一緒に楽しく活動します**
- 教養講座 毎月、外部からの講師による講座を開きます
⇒ **絵手紙、ヨガ、歌唱等、様々なことを学べます**
- 健康相談 体調の悪いときは、看護師の健康相談ができます
⇒ **安心して事業に参加できます**



教養講座ヨガ



教養講座タブレット

区	名称/住所/連絡先/ホームページアドレス	案内図 / 交通案内 / 設備
中央区	A 千葉市中央いきいきプラザ (1998年5月6日開所) 〒260-0807 千葉市中央区松ヶ丘町257-1 電話 043(209)9000 FAX 043(209)9006 https://shafuku-chiba.jp/chuou.html	 <p>(1) 京成大森台駅から徒歩5分 (2) JR千葉駅から千葉中央バス「誉田駅」行・「大宮団地」行(星久喜台経由)「松ヶ丘」下車徒歩3分</p> <p>  </p>
	B 千葉市蘇我いきいきセンター (2008年4月15日開所) 〒260-0834 千葉市中央区今井1-14-38 電話 043-264-6966 FAX 043-264-6967 https://shafuku-chiba.jp/soga.html	 <p>(1) JR蘇我駅から徒歩6分</p> <p>  </p>
花見川区	C 千葉市花見川いきいきプラザ (1999年4月28日開所) 〒262-0011 千葉市花見川区三角町750 電話 043(216)0080 FAX 043(216)0083 https://shafuku-chiba.jp/hanamigawa.html	 <p>(1) JR新検見川駅から京成バス「いきいきプラザ」行「いきいきプラザ」下車 (2) JR稲毛駅から京成バス「いきいきプラザ」行「いきいきプラザ」下車 (3) 京成八千代台駅から京成バス「花見川団地」乗車「いきいきプラザ」下車</p> <p>  </p>
	D 千葉市花見川いきいきセンター (2002年4月21日開所) 〒262-0046 千葉市花見川区花見川9-1 電話 043(286)8030 FAX 043(286)8031 https://shafuku-chiba.jp/hanamigawa-ikiiki.html	 <p>(1) JR新検見川駅から京成バス「京成八千代台駅」行「花見川交番」下車徒歩1分 (2) 京成八千代台駅から京成バス「花見川団地」行「花見川交番」下車徒歩1分</p> <p>  </p>
	E 千葉市さつきが丘いきいきセンター (2009年1月14日開所) 〒262-0014 千葉市花見川区さつきが丘1-32-3 電話 043(250)4651 FAX 043(250)4652 https://shafuku-chiba.jp/satsuki.html	 <p>(1) JR新検見川駅から京成バス「草野車庫」行「いきいきプラザ」行「さつきが丘第2」下車徒歩3分 (2) JR稲毛駅から京成バス「さつきが丘団地」行「さつきが丘第2」下車徒歩3分</p> <p>  </p>
稲毛区	F 千葉市稲毛いきいきプラザ (1984年4月27日開所) 〒263-0031 千葉市稲毛区稲毛東6-19-1 電話 043(242)8005 FAX 043(242)8175 https://shafuku-chiba.jp/inage.html	 <p>(1) JR稲毛駅から徒歩12分 (2) 京成稲毛駅から徒歩10分</p> <p>  </p>
	G 千葉市あやめ台いきいきセンター (2005年4月12日開所) 〒263-0051 千葉市稲毛区 園生町446番地の1あやめ台小学校内 電話 043(207)1388 FAX 043(207)1368 https://shafuku-chiba.jp/ayame.html	 <p>(1) モノレールスポーツセンター駅から徒歩5分 (2) JR稲毛駅から京成バス「草野車庫」行「こてはし団地」「山王町」行「スポーツセンター前」下車徒歩5分</p> <p>  </p>



各区のいきいきプラザ・センターの最新情報をエックスで配信中！
 QRコードを読み込み各エックスへ！



中央区



花見川区



稲毛区



若葉区



緑区



美浜区

【設備欄凡例】



トレーニング設備



マッサージ器



駐車場



看護師







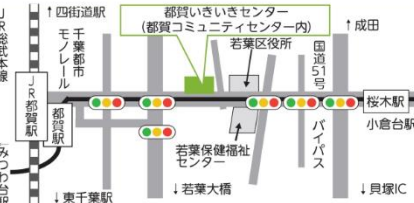





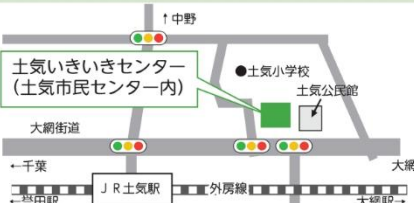

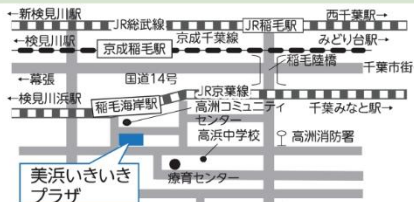

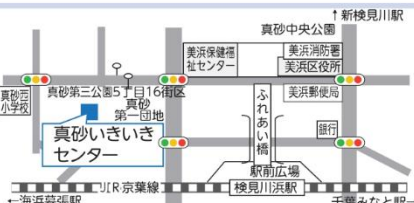

カラオケ



浴室



市外利用可

区	名称/住所/連絡先/ホームページアドレス	案内図 / 交通案内 / 設備
若葉区	H 千葉市若葉いきいきプラザ (2001年4月20日開所) 〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町333-2 電話 043(228)5010 FAX 043(228)8956 https://shafuku-chiba.jp/wakaba.html	 <p>(1)モノレール千城台駅から ①いずみバス(6分) 「若葉いきいきプラザ」下車 徒歩0分 ②さらしなバス、おまごバス(5分) 「第七団地」下車 徒歩約10分 (2)JR千葉駅から ちばフラワーバス 中野操車場もしくは中田スポーツセンター行 (ともに、いずみ台ロープスタウン経由は不可) 「北谷津ゴルフ・乗馬クラブ入口」下車 徒歩約15分 京成バス 千城台車庫行「市宮住宅」下車 徒歩約15分</p> <p>  </p>
	I 千葉市大宮いきいきセンター (2001年4月27日開所) 〒264-0015 千葉市若葉区大宮台7-8-1大宮小学校内 電話 043(265)1751 FAX 043(265)1741 https://shafuku-chiba.jp/oomiya-ikiiki.html	 <p>(1)JR千葉駅から千葉中央バス 大宮団地行 「大宮小学校前」下車徒歩1分 (2)JR都賀駅から千葉中央バス 鎌取駅行 「大宮小学校前」下車徒歩1分</p> <p>  </p>
	J 千葉市都賀いきいきセンター (2005年10月12日開所) 〒264-0025 千葉市若葉区都賀4-20-1 (都賀コミュニティセンター内) 電話 043(232)4771 FAX 043(232)4773 https://shafuku-chiba.jp/tsuga.html	 <p>(1)JR・モノレール都賀駅から徒歩10分 ※当施設の駐車場は都賀CCと共用 となります。 大変混み合うことがありますので、ご 来館はできるだけ公共交通機関をご 利用ください。</p> <p>  </p>
緑区	K 千葉市緑いきいきプラザ (2003年4月10日開所) 〒266-0005 千葉市緑区誉田町2-15-65 電話 043(300)1313 FAX 043(300)1511 https://shafuku-chiba.jp/midori.html	 <p>(1)JR誉田駅から千葉中央バス 「大網駅」行・「越智はなみずき台」行 「緑いきいきプラザ」下車徒歩3分 (2)JR土気駅から千葉中央バス 「誉田駅」行「緑いきいきプラザ」下車 徒歩3分</p> <p>  </p>
	L 千葉市越智いきいきセンター (2006年4月7日開所) 〒267-0055 千葉市緑区越智町822-7(越智公民館隣) 電話 043(205)1290 FAX 043(205)1291 https://shafuku-chiba.jp/ochi.html	 <p>(1)JR誉田駅から千葉中央バス 「越智はなみずき台」行 「ショッピングセンター」バス 停車 徒歩5分</p> <p>  </p>
	M 千葉市土気いきいきセンター (2010年4月1日開所) 〒267-0061 千葉市緑区 土気町1634番地 土気市民センター内 電話 043(205)1000 FAX 043(205)1001 https://shafuku-chiba.jp/toke.html	 <p>(1)JR外房線「土気駅」下車、徒歩5分 ※当施設の駐車場は土気市民セン ター・土気公民館と共用となります。 大変混み合うことがありますので、ご 来館はできるだけ公共交通機関をご 利用ください。</p> <p>  </p>
美浜区	N 千葉市美浜いきいきプラザ (1998年5月6日開所) 〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-5-6 電話 043(270)1800 FAX 043(270)1811 https://shafuku-chiba.jp/mihama.html	 <p>(1)JR稲毛海岸駅から徒歩6分 (2)JR稲毛駅西口から 千葉海浜交通バス 「海浜公園入口」行 稲毛海岸駅下車 徒歩6分</p> <p>  </p>
	O 千葉市真砂いきいきセンター (2009年1月27日開所) 〒261-0011 千葉市美浜区真砂4-4-10 電話 043(278)9641 FAX 043(278)9642 https://shafuku-chiba.jp/masago.html	 <p>(1)JR検見川浜駅から徒歩10分 (2)JR新検見川駅から千葉海浜交通バス 「検見川浜」行 「5丁目16街区」下車徒歩5分 ※歯科大方面経由のバスは、上記停留所 に停車しませんのでご注意ください。</p> <p>  </p>

【駐車場について】 駐車場には限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。
ご不明な点は、各いきいきプラザ・センターまでお問い合わせください。

千葉市内いきいきプラザ・センター MAP



中央区

A 千葉市中央いきいきプラザ



B 千葉市蘇我いきいきセンター



花見川区

C 千葉市花見川いきいきプラザ



D 千葉市花見川いきいきセンター



E 千葉市さつきが丘いきいきセンター



若葉区

H 千葉市若葉いきいきプラザ



I 千葉市大宮いきいきセンター



J 千葉市都賀いきいきセンター



稲毛区

F 千葉市稲毛いきいきプラザ



G 千葉市あやめ台いきいきセンター



美浜区

N 千葉市美浜いきいきプラザ



O 千葉市真砂いきいきセンター



緑区

K 千葉市緑いきいきプラザ



L 千葉市越智いきいきセンター



M 千葉市土気いきいきセンター



いきいきプラザ・センターは、地域の方々が住み慣れたまちで安心して生活できる「福祉のまちづくり」の実現をめざして、さまざまな活動をおこなっている「社会福祉法人千葉市社会福祉協議会」が指定管理者として千葉市から管理運営を受託しています。