

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. 2026.2月号

介護予防・仲間づくり・生きがいづくりを通して  
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します。

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。



## 音楽系講演会

### はじめてのコーラス ～歌って健康！楽しくコーラス♪～

募集定員

20名

#### 講演会のポイント

初心者向けの合唱レッスンです。楽しく歌いながら、コーラスの基本を学び、体験します。歌が好きな方！ぜひ一緒に歌いましょう♪



- 日時
- 会場
- 対象
- 費用
- 申込

**2月25日(水)13:15~14:45**

千城台コミュニティセンター 音楽室

(若葉区千城台西2-1-1)

市内在住60歳以上の方

無料

**2月3日(火)9:00~**

事前申込制(先着順)

若葉いきいきプラザへ電話

☎043-228-5010

※コミュニティセンターへの連絡は行わないで下さい。



## 運動系講演会

### 癒しのヨガ

～心も晴れやかに過ごせるように～

募集定員

16名

#### 講演会のポイント

ご自身の気持ち良い感覚でヨガやストレッチを行い、身体を動かします。心も晴れやかになる癒しのヨガ、ぜひご参加下さい♪



- 日時
- 会場
- 対象
- 費用
- 申込

**2月28日(土)15:15~16:45**

千城台コミュニティセンター 大広間

(若葉区千城台西2-1-1)

市内在住60歳以上の方

無料

**2月3日(火)9:00~**

事前申込制(先着順)

若葉いきいきプラザへ電話

☎043-228-5010

※コミュニティセンターへの連絡は行わないで下さい。



## 運動系講演会

### イスを使ってエクササイズ ～手軽にしっかり運動しましょう～

募集定員

22名

#### 講演会のポイント

イスを使っていろいろな運動を行い、身体をしっかり動かしましょう。運動が苦手な方も気軽にご参加下さい。



- 日時
- 会場
- 対象
- 費用
- 申込

**3月1日(日)9:30~11:30**

都賀いきいきセンター 集会室

(若葉区都賀4-20-1都賀コミュニティセンター内)

市内在住60歳以上の方

無料

**2月3日(火)9:00~**

事前申込制(先着順)

若葉いきいきプラザへ電話

☎043-228-5010



## 事業報告

### 1月18日(日)新春弦楽三重奏コンサートを開催しました♪

都賀いきいきセンターにて、当プラザ主催の「新春弦楽三重奏コンサート」を開催しました。出演された「ciao」の皆さんによるバイオリン、ビオラ、チェロの三重奏で、クラシックや唱歌、アニメなど様々なジャンルの曲を生演奏していただきました。



「生の弦楽器の音色は素敵♪」「綺麗なハーモニー♪」等の声をいただき、会場は大盛況でした。次回もお楽しみに♪

## 事業予告

### 3月22日(日)「わかば歌声サロン」開催予定♪

大人気！渡邊先生の歌声サロン！！

次回の会場は「都賀いきいきセンター」を予定しています。

懐かしの名曲を、ギターの生演奏と共に歌いましょう♪

申込や詳細は、いきいきだより3月号をご確認下さい。



### 令和8年度 高齢者福祉講座 受講生募集！

趣味系、運動系など様々な講座の募集が始まります。

詳細は、市政だより3月号に掲載されますので、ぜひご覧下さい。



理学療法士が教える運動教室  
**ボディケアスクール**  
Body Care School

運動教室

令和8年度前期 参加者募集

募集定員  
各コース  
**26名**

**ボディケアスクールとは？**

ボディケアスクールは、理学療法士が指導するシニア向けの運動教室です。  
週1回×3か月のコースで、午前または午後をお選びいただけます。  
内容も筋トレ、ストレッチ、重心トレーニングと充実したプログラムをご用意しています。  
運動が苦手な方、運動不足を感じる方にもぜひおすすめします。

講師の理学療法士が  
わかりやすく教えて  
くれるから安心ね♪

| コース・時間   | 開催日 |       |        |        | 回数     |
|--|-----|-------|--------|--------|--------|
| 4~6月コース<br>①午前(9:30~11:30)<br>②午後(13:30~15:30) | 4月  | 1日(水) | 8日(水)  | 15日(水) | 22日(水) |
|  | 5月  | 6日(水) | 13日(水) | 20日(水) | 27日(水) |
|  | 6月  | 3日(水) | 10日(水) | 17日(水) | 24日(水) |
| 7~9月コース<br>③午前(9:30~11:30)<br>④午後(13:30~15:30) | 7月  | 1日(水) | 8日(水)  | 15日(水) | 22日(水) |
|  | 8月  | 5日(水) | 12日(水) | 19日(水) | 26日(水) |
|  | 9月  | 2日(水) | 9日(水)  | 16日(水) | 23日(水) |

■会場 **若葉いきいきプラザ 集会室**

(若葉区北谷津町333-2 北谷津清掃工場となり)

■対象 市内在住60歳以上の方で、職員の補助なく参加可能な方

■費用 無料

■講師 理学療法士、介護予防指導士

■内容 筋トレ、ストレッチ、重心トレーニングなど

■申込 **2月1日(日)～10日(火)消印有効**

往復はがき、または市社協ホームページから申込。

応募者多数の場合は抽選。結果発送は2月26日(木)

1人1通1会場のみ申込可。

詳細は、市政だより2月号、ホームページでご確認下さい。

健康増進！  
介護・フレイル予防  
楽しく運動して  
しっかり実感♪



**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。



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・いすみバス」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**2ヶ月**です。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願ひ致します。

Thank you

