

# 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、身体をしっかりと動かしましょう。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、ギターを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

募集定員  
各コース

26名

運動教室

令和8年度前期 参加者募集

## 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、運動不足と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
<b>4～6月コース</b> ①午前(9:30～11:30) ②午後(13:30～15:30)	4月	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)	全12回
	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)	
<b>7～9月コース</b> ③午前(9:30～11:30) ④午後(13:30～15:30)	7月	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)	全12回
	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

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♪

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。



## 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2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 ♪

