



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 **2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。



いきいきプラザフェスティバル <2月7日(土)・8日(日)>

カラオケ演芸会

*事前申込

2月8日(日)9:30~12:00



学習発表会・作品展示

■講座・同好会等による**学習発表会**

2月7日(土)9:30~14:15

■講座・同好会等による**作品展示会**

2月7日(土)・8日(日)9:30~15:30

*2/8は15:00まで



スマホ相談会

*申込不要

2月7日(土)10:00~13:00



体験・遊び

■茶道(悠久会)体験

2月7日(土)10:00~15:00

*申込不要 費用400円



■自転車VR体験 *申込不要

2月7日(土)10:00~15:00



■絵馬づくり体験 *申込不要

2月7日(土)10:00~14:00



■モルック体験 *事前申込

2月8日(日)10:00~12:00



■吹矢体験 *申込不要

2月8日(日)10:00~14:00



■鬼さん玉入れ *申込不要

2月7日(土)10:00~14:00

ダンス・踊りステージ

■2月8日(日)13:00~14:10

★千葉よさこいチームかざみどり(13:00~)

★キッズダンス キックス (13:35~)



健康測定会

■脳年齢測定会 *申込不要

2月7日(土)9:30~15:30



■骨密度測定会 *事前申込

2月8日(日)9:30~15:00



飲食・小物販売

2月7日(土)10:00~15:00

2月8日(日)10:00~14:30



お弁当・パン・焼き芋・珈琲・小物販売
キッチンカーを予定しています。

ハーティーちゃんも参加!
スタンプラリーで景品を準備
しています!!

～ お子さんから大人までどなたでも自由に参加できます!! ～

講演会

レザークラフト ~スリッパ型小物入れづくり~

■日時 2月20日(金) 10:00~12:00

■定員 先着15人

■費用 700円

■対象 市内在住60歳以上の方

■申込 **2月1日(日)9:30**から電話のみ
2月2日(月)以降は電話・窓口・FAX



世代間

災害時の防災グッズづくり

■日時 2月21日(土) 10:00~12:00

■定員 先着20人

■申込 **2月1日(日)9:30**から電話のみ

2月2日(月)以降は電話・窓口・FAX

■講師 稲毛区赤十字奉仕団



家庭で簡単にできる
新聞紙スリッパ
や風呂敷リュック
など学べます!

講演会

楽しく食べて健康に!

■日時 3月10日(火) 12:00~14:00

■定員 先着25人

■対象 市内在住60歳以上の方

■申込 **2月9日(月)9:30**から電話のみ
2月10日(火)以降は電話・窓口・FAX



短期講座

健康テレビゲーム講座

■日時 3月3日(火)・8日(日)・15日(日)・16日(月)
10:00~12:00 (*3/3は9:30~)

■定員 先着15人

■対象 市内在住60歳以上の方

■申込 **2月5日(木)~20日(金)まで**電話・窓口・FAX
*応募者多数の場合抽選(抽選日 2/21(土))



令和8年度「ボディケアスクール(機能回復訓練)」

理学療法士等が担当する
シニアの体操教室です!!



コース	時間	定員
4~6月 コース	午前の部	9:30~11:30
	午後の部	13:30~15:30
		28人

コース	時間	定員
7~9月 コース	午前の部	9:30~11:30
	午後の部	13:30~15:30
		28人

■申込期間 **2月1日(日)~2月10日(火)** ※消印有効 (詳細は市政だより2月号ご覧ください。)

～ご案内～

2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
2/1(日)	○14:30～	○	○	×	2/16(月)	×	×	○14:30～	×
2/2(月)	×	×	×	×	2/17(火)	×	○14:30～	×	○14:30～
2/3(火)	×	○14:30～	×	○14:30～	2/18(水)	×	×	×	×
2/4(水)	×	×	×	×	2/19(木)	×	×	○14:30～	○14:30～
2/5(木)	×（フェスティバル準備）				2/20(金)	○14:30～	×	○	×
2/6(金)					2/21(土)	○14:30～	○14:30～	○14:30～	○
2/7(土)	 いきいきフェスティバル				2/22(日)	○	○14:30～	○	○12:00～
2/8(日)					2/23(月)	○	○14:30～	×	×
2/9(月)	○14:30～	○14:30～	×	×	2/24(火)	○	×	×	○14:30～
2/10(火)	○	×	×	○14:30～	2/25(水)	×	×	×	○14:30～
2/11(水)	×	×	×	○14:30～	2/26(木)	○	○14:30～	○	○
2/12(木)	○	○14:30～	○	○	2/27(金)	×	×	×	○14:30～
2/13(金)	×	×	×	○14:30～	2/28(土)	○14:30～	○14:30～	×	○
2/14(土)	○14:30～	○	×	○					
2/15(日)	○14:30～	○	○	○12:00～					

3月以降開催・募集事業の予告！！ ＊詳細は来月号にて

◆令和8年度高齢者福祉講座



◆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。

