



稻毛いきいきだより

「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



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

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



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



～ お子さんから大人までどなたでも自由に参加できます！！～

スマホ相談会 *申込不要

2月7日(土)10:00~13:00



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!!

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	28人
	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	28人
	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

◎こんな方にお勧めです。

■申込 電話または窓口で受付(*事前予約可)

・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。

■費用 無料

・看護師に相談できるのはありがたい。

※相談をお受けできない日時もあります。



発行

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市稻毛いきいきプラザ

〒263-0031 千葉市稻毛区稻毛東6-19-1 ※右図参照

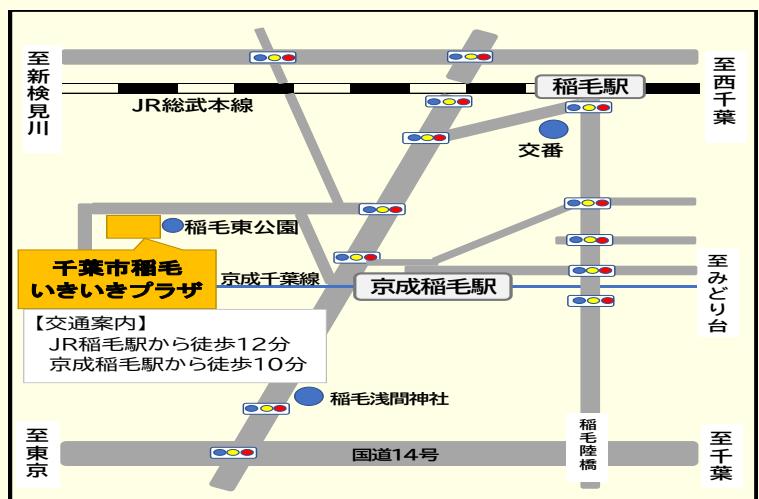
電話 043-242-8005 FAX 043-242-8175

■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稻毛駅から徒歩12分 京成稻毛駅から徒歩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!!



右のQRコードを
スマホ等で読み
取って下さい。

