

若葉いきいきだより

Wakaba Ikiiki News. 2026.3月号

介護予防・仲間づくり・生きがいを通して
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。



令和8年度若葉いきいきプラザ

通年講座・前期講座
受講者募集

選べる
17講座

講座のポイント

様々なジャンルの全17講座からお選び
いただけます。全て初心者向けの内容！
気になる講座、始めるなら今がチャンス！



■開講一覧(前期:8回開催 / それ以外は16回開催)

	講座名	曜日	開始時間	定員
1	陶芸	第1・3月	9:30~11:30	24
2	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30~16:30	17
3	カラオケ	第1・3火	9:30~11:30	24
4	ヨガピラー	第2・4火	9:30~11:30	30
5	実用書道	第1・3水	9:30~11:30	24
6	たのしいコーラス	第2・4水	14:30~16:30	18
7	英会話	第2・4水	14:30~16:30	24
8	太極拳	第1・3木	9:30~11:30	30
9	健康骨盤体操	第1・3金	9:30~11:30	30
10	3B体操で筋力アップ	第2・4金	9:30~11:30	30
11	健康体操	第1・3土	9:30~11:30	30
12	健康ストレッチ	第2・4日	12:00~14:00	30
13	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	第2・4月	9:30~11:30	20
14	ピラティス(前期)	第1・3火	12:00~14:00	24
15	ゴルフ(前期)	第1・3金	14:00~16:00	16
16	プロが教える!! スマホで写真の上手な撮り方(前期)	第2・4金	14:30~16:30	24
17	癒しのヨガ(前期)	第2・4土	14:30~16:30	22

- 期間
- 会場
- 内容
- 対象
- 費用
- 申込

通年講座=4月~3月 全16回
前期講座=4月~9月 全 8回

若葉いきいきプラザ

初心者向け
市内在住60歳以上の方
無料(教材費・保険代等は除く)

3月1日(日)~10日(火)消印有効

①往復はがき

(講座名・氏名フリガナ・郵便番号・住所・電話番号・年齢・性別を
往信裏面に記入して、若葉いきいきプラザ宛にご投函下さい)

②市社会福祉協議会HP

※申込は1区1講座まで可。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

詳細は市政だより3月号、市社会福祉協議会HPをご確認
または、若葉いきいきプラザへお問い合わせ下さい。



テレビゲーム講演会

レーシングゲーム体験会
~テレビゲームで楽しく健康♪~

募集定員
12名

講演会のポイント

テレビゲームで運転&レースが楽しめます。
好きな車を選んで、臨場感あるコースを
運転してみましょう。初心者大歓迎♪



- 日時 3月10日(火)10:00~11:30
- 会場 都賀いきいきセンター
(若葉区都賀4-20-1 都賀コミュニティセンター内)
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 2月25日(水)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



運動系講演会

3B体操で筋力アップ
~楽しみながらしっかり運動~

募集定員
12名

講演会のポイント

ボール、バル、バルダーなどの用具を使って
筋力づくりやストレッチなど楽しく運動します。
体操や運動が苦手な方にもおすすめです!



- 日時 3月13日(金)9:30~11:30
- 会場 都賀いきいきセンター
(若葉区都賀4-20-1都賀コミュニティセンター内)
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 2月25日(水)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





音楽系講演会

わかば歌声サロン

～懐かしの歌声集会を共に～

募集定員
50名

講演会のポイント

昭和の名曲、青春の一曲、思い出の歌を講師のギターを生演奏に合わせて一緒に歌いましょう。リクエスト大歓迎です♪

■日時 **3月22日(日)13:30~15:00**

■会場 **都賀いきいきセンター**
(若葉区都賀4-20-1都賀コミュニティセンター内)

■対象 市内在住60歳以上の方

■費用 無料

■申込 **3月1日(日)9:30~**
事前申込制(先着順)
若葉いきいきプラザへ電話
☎043-228-5010

■講師 **渡邊 聡 先生**
全曲ギターを生演奏&楽しいトークで大人気の渡邊先生。今回もお楽しみに♪



健康運動教室

若葉いきいき体操

～懐かしの歌声集会を共に～

募集定員
30名

いきいき体操のポイント

介護予防指導士の体操教室です。ストレッチ、筋トレ、リズム運動、脳トレなどを取り入れて楽しく&しっかり運動します。

■日時 ① 4月23日 ② 5月14日 ③ 5月28日
④ 6月18日 ⑤ 6月25日 ⑥ 7月 9日
⑦ 7月23日 ⑧ 7月30日 ⑨ 8月13日
⑩ 8月27日 ⑪ 9月10日
各13:30~14:30 全て木曜日(全11回)

■会場 若葉いきいきプラザ
■対象 市内在住60歳以上の方

■費用 無料
■申込 **3月9日(月)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



健康運動教室

理学療法士監修

DVD動画体操クラス

～筋力トレーニング&ストレッチ～

募集定員
12名

理学療法士が監修したDVDを視聴しながら筋トレやストレッチなどを行う体操教室です。

■日時 **第1・3土曜日 13:00~14:00** (期間:4月~9月)

初回:4月4日(土)

■会場 若葉いきいきプラザ

■対象 市内在住60歳以上の方

■費用 無料

■申込 **3月9日(月)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



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。



若葉いきいきプラザ開館まで、あと**1ヶ月**です。
4月1日(水)9:00~通常どおり開館を予定しています。

Thank you ♪