

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 **3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。



2026年度 高齢者福祉講座



	講座名	日程			開始時間	定員	内容
		期間	曜日	初回			
1	実用書道	前期	第1・3月	4/20	9:30	24	書の基本を学び、実生活の中で使えるよう学びます!
2	ゆる体操～骨盤筋トレーニング～		第1・3月	4/20	9:30	18	骨盤底筋トレーニングを学びます!
3	アンドロイドスマートフォン		第2・4月	4/27	12:00	18	スマホの基本操作を身につけ、活用術を習得します。
4	こころ・からだ元気アップ体操		第2・4火	5/12	9:30	24	転びにくい、疲れにくい身体づくりを目指す体操教室です。
5	水彩画		第2・4火	4/14	12:00	22	絵具と水と紙が織りなす水彩画の可能性を追求します。
6	ヨーガ		第1・3水	4/15	9:30	26	ヨーガを通して心身ともに健康を目指します。
7	奏筆～思いを奏でる筆文字アート～		第1・3水	4/15	12:00	20	筆ペンで作品を書(描)けるよう技法を学びます。 NEW
8	健康体操		第2・4水	4/8	14:30	26	心身の健康と親睦を図ります。
9	色えんぴつで描く絵画		第1・3木	4/16	12:00	22	一人一人の個性を大切にしながら、写生する力や色鉛筆の技法を学びます。
10	指で描く簡単パステル画		第2・4木	4/23	9:30	20	指で描くこと体験し、基本の技法を学びます。
11	カラオケ入門		第2・4木	4/9	12:00	30	歌を歌うことで心身の健康を目指します。
12	ジャズ体操deボイストレーニング		第2・4木	4/9	14:30	26	ジャズの音楽に合わせて心身のリフレッシュと健康維持を目指します。
13	太極拳		第1・3金	4/17	9:30	26	太極拳のゆっくりとした動きにより、足腰筋力向上と深い呼吸を促し、免疫力等の向上を図ります。
14	レクで脳トレ		第1・3金	4/17	14:30	24	楽しみながら、考えたり、動いたりして脳をトレーニングします。
15	リズムで簡単エアロビ体操		第1・3金	4/17	14:30	26	音楽を聞きながら楽しく身体を動かします。
16	はじめてのフラダンス		第2・4金	4/10	9:30	20	ハワイアンらしい音楽に合わせて楽しく体を動かします!
17	健康麻雀～未経験者限定～		第2・4金	4/10	12:00	24	指先を動かすことで脳の活性化を図ります。
18	みんなで歌う叙情歌		第2・4金	4/24	14:30	30	懐かしい歌を楽しく歌いながら呼吸法など学びます。

■申込期間 **3月1日(日)～3月10日(火)** ※消印有効 (詳細は市政だより3月号ご覧ください。)

歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

ギターの生伴奏による歌声ひろば!
毎月第3木曜日! 懐かしい歌あり!



■日時 3月19日(木) 10:45～11:45
次回以降 4/16・5/21・6/18・7/16・8/20

■申込不要 直接、集會室へお越しください!



～ご案内～

3月 個人開放日（麻雀・囲碁将棋・カラオケ）

	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
3/1(日)	14:30～	9:00～	9:00～	12:00～	3/17(火)	×	14:30～	×	14:30～
3/2(月)	×	×	14:30～	×	3/18(水)	×	×	×	×
3/3(火)	×	14:30～	×	14:30～	3/19(木)	×	×	14:30～	14:30～
3/4(水)	×	×	×	×	3/20(金)	14:30～	14:30～	13:00～	14:30～
3/5(木)	×	×	14:30～	14:30～	3/21(土)	14:30～	14:30～	14:30～	13:00～
3/6(金)	14:30～	9:00～	13:00～	14:30～	3/22(日)	14:30～	13:00～	9:00～	12:00～
3/7(土)	14:30～	14:30～	14:30～	×	3/23(月)	14:30～	14:30～	×	×
3/8(日)	14:30～	13:00～	9:00～	12:00～	3/24(火)	13:00～	×	×	14:30～
3/9(月)	14:30～	14:30～	×	×	3/25(水)	×	×	×	14:30～
3/10(火)	13:00～	×	×	14:30～	3/26(木)	9:00～	×	9:00～	13:00～
3/11(水)	×	×	×	14:30～	3/27(金)	×	×	×	14:30～
3/12(木)	9:00～	13:00～	9:00～	14:30～	3/28(土)	14:30～	×	13:00～	13:00～
3/13(金)	×	×	×	14:30～	3/29(日)	14:30～	9:00～	9:00～	12:00～
3/14(土)	14:30～	9:00～	13:00～	13:00～	3/30(月)	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～
3/15(日)	14:30～	9:00～	9:00～	12:00～	3/31(火)	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～
3/16(月)	×	×	14:30～	×					

4月開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

◆令和8年度（前期）いきいき体操【第2・4木曜日】 ◆令和8年度（前期）自主体操【第1・3木曜日】

◆令和8年度（4～6月コース）ミニボディケアスクール【毎週日曜日】



◆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。

