

千葉市若葉いきいきプラザ広報誌 若葉いきいきだより

Wakaba Ikiiki News. 2026.4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。

当プラザは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4月1日(水)朝9時より開館します!!

半年間ご迷惑をお掛けしました。4月から、皆さまのご来館をお待ちしております。

しっかり学べる!初心者向けレッスン

通年講座/前期講座 欠員募集

気になる講座!受講するなら今がチャンス★★

選べる
14講座

- ◆2講座以上の申し込みOK!
- ◆令和7年度と同じ講座の申し込みOK!
- ◆初心者向けなので、初めてでも安心!
- ◆専門の講師が丁寧に指導します!

講座名	募集人員	開催曜日	初回開講日	時間	回数	講座名	募集人員	開催曜日	初回開講日	時間	回数
陶芸	19	第1・3月	4月20日	9:30 ~ 11:30	16	3B体操で筋力アップ	18	第2・4金	4月24日	9:30 ~ 11:30	16
角材から円空仏を彫る	1	第2・4月	4月27日	14:30 ~ 16:30	16	健康体操	2	第1・3土	4月18日	9:30 ~ 11:30	16
カラオケ	5	第1・3火	4月21日	9:30 ~ 11:30	16	健康ストレッチ	18	第2・4日	4月26日	12:00 ~ 14:00	16
実用書道	19	第1・3水	4月15日	9:30 ~ 11:30	16	こころ・からだ元気アップ体操	2	第2・4月	5月11日	9:30 ~ 11:30	8
英会話	7	第2・4水	4月22日	14:30 ~ 16:30	16	ピラティス	4	第1・3火	4月21日	12:00 ~ 14:00	8
太極拳	11	第1・3木	4月16日	9:30 ~ 11:30	16	プロが教える!!スマホで写真の上手な撮り方	13	第2・4金	5月8日	14:30 ~ 16:30	8
健康骨盤体操	9	第1・3金	4月17日	9:30 ~ 11:30	16	癒やしのヨガ	3	第2・4土	5月9日	14:30 ~ 16:30	8

対象
料金
申込

市内在住で60歳以上の方
受講料は無料(教材費等は別途)

3/24(火)~4/3(金)窓口・電話・FAXで受付
応募者多数の場合は4/7(火)に公開抽選で決定
※4月7日以降で欠員がある場合は先着順で受付します



2つ以上の申込みOK!
気になる講座があったら
ぜひ応募してね♪
始めるなら今!



理学療法士が教える!
短期体操教室「筋トレ編」

募集定員
26名

大人気「ポイントケアルーム」は全4回開催!

筋トレを中心に、ボディケアスクール担当の理学療法士が丁寧に指導します。楽しく&しっかり運動しましょう♪

日時

- ① 5月13日(水)15:45~16:30
- ② 5月20日(水)15:45~16:30
- ③ 5月27日(水)15:45~16:30
- ④ 6月3日(水)15:45~16:30

対象

市内在住60歳以上の方でボディケアスクール(4~6月)を受講していない方

費用

無料

申込

4月13日(月)~27日(月) 窓口・電話・FAXで受付
※応募者多数の場合は4月28日(火)公開抽選で決定します



健康テレビゲームで
ボーリングを楽しもう!

募集定員
12名

人気の「テレビゲーム」でスポーツ体験♪

操作方法やルールも指導するので、初めての方も気軽にご参加下さい。ボーリングで大いに盛り上がりましょう!

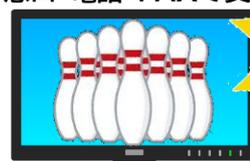
日時
対象
費用
申込

4月30日(木)10:00~11:00

市内在住60歳以上の方

無料

4月1日(水)9:00~先着順
窓口・電話・FAXで受付





4月一般開放予定日

予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリースペース
集会室（カラオケができる日）

教養娯楽室



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

4月5日(日)	9:00~12:00	×使用不可
4月19日(日)		
上記以外の日	9:00~17:15	○使用可

若葉いきいきプラザ
令和8年4月1日(水)営業再開

昨年10月より半年間、ご不便をお掛け致しました。
4月1日(水)より通常どおり開館します。

ご不明な点がございましたら
窓口へお問い合わせ下さい。

4月から皆さまのご来館を
職員一同お待ちしております。



いきいきプラザの相談事業

◎健康相談<<看護師>>

当プラザの看護師が、健康に関するご相談をお受けします。
血圧や体重等も測定できます。
お気軽にご利用下さい。

毎日実施しています!



◎身体相談<<理学療法士>>

当プラザの理学療法士が、痛みや痺れなど身体に関する様々なご相談をお受けします。

毎週水曜日(事前予約制)
11:30-12:00, 15:30-16:00

※実施不可日もあり。詳細はご確認ください。



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

理学療法士監修!! DVDを見ながら気軽に運動!
動画体操教室「ミニボディケアスクール」

募集人数
7名

プログラムは「筋トレ」と「ストレッチ」を中心に60分間!

日時 第1・3土曜日 13:00~14:00

会場 若葉いきいきプラザ 集会室

対象 市内在住60歳以上の方でボディケア
スクール4~6月コースを受講していない方

費用 無料

申込 申込受付中(先着順)

持参 窓口、電話、ファックスでお申し込み下さい
ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



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

■開館時間 9:00~17:15

■休館日 12月29日~1月3日

■利用料金 市内に住所を有する方は無料・市外に住所を有する方は100円

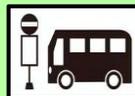
■ご利用の際は、身分証(住所・年齢が分かるもの)を窓口でご提示下さい。



ホームページ



X
(Twitter)



アクセス

モノレール千城台駅から
いずみバスに乗車
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表