

# 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 **4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。

体操教室です!!

## 稲毛いきいき体操

軽体操・ストレッチ等の筋力維持、転倒予防の体操をします!  
介護予防指導員の職員と一緒に体操します!!

■期間 4月~9月

	曜日	時間	定員	初回
Aグループ	第2・4 木曜日	9:30~10:30	30人	4月9日(木)
Bグループ		10:40~11:40	30人	

■申込方法

4月1日(水)10:30から電話のみの受付  
4月2日(木)以降は、窓口・電話・FAXにて受付  
※「ボディケアスクール」に参加されている方は参加できません。

## ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVDによる体操教室です!

■日時 4月~6月 毎週日曜日【初回4月5日(日)】  
①9:30~10:30 ②10:40~11:40

■定員 ①②各30人

■対象 ボディケアスクール4月コース受講していない方

■申込 3月25日(水)9:30から窓口・電話・FAX

## 自主体操

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■期間 4月~8月

曜日	時間	定員	初回
第1・3木曜日	9:30~10:30	先着30人	4月2日(木)

■申込方法 申込不要。当日参加もOKです。

## 自主体操広場

体操DVDを見ながら、参加者のみなさんが自主的に体操をします。

■開催日時 毎週土曜日 9:30~11:30

■申込方法 申込不要。当日参加もOKです。

## シニアリーダー体操

稲毛区シニアリーダーの方が指導する骨盤体操や筋力  
トレーニング等の身体づくりの体操教室!!

■日時 毎月第1・3木曜日 12:15~13:45

■申込 随時、窓口で受付

## 2026年度 高齢者福祉講座 欠員募集

\*会場は全て稲毛いきいきプラザになります。

講座名	募集人	日程			開始時間	内容・持ち物
		期間	曜日	初回		
1 実用書道	11	前期(8回)	月曜	4/20	9:30	書の基本を学び、実生活の中で使えるよう学びます。 【持ち物】 -筆(大・小)・墨(墨汁可)・硯(又は墨入れる容器)・半紙・下敷き -文鎮・新聞紙(3~4枚)・教材費630円(初回集金)
2 こころからだ 元気アップ体操	2	前期(8回)	火曜	5/12	9:30	楽しく身体を動かして筋力トレーニングやストレッチ等による体操教室です。 【持ち物】 -ヨガマット若しくはバスタオル・飲み物
3 水彩画	1	前期(8回)	火曜	4/14	12:00	透明水彩絵の具の特性を学び、絵画の強調点、構成力などを課題として いきます。 【持ち物】 -透明水彩絵の具・パレット・筆・スケッチブック・鉛筆・消しゴム・雑巾
4 色えんぴつで 描く絵画	1	前期(8回)	木曜	4/16	12:00	色鉛筆の特性を学んで楽しく作品づくりします。 【持ち物】 -スケッチブック(F4)・色鉛筆(12色以上)・鉛筆(HB・B・2B)・消しゴム -練り消し・モチーフ持参・教材費200円(初回集金)
5 指で描く簡単 パステル画	9	前期(8回)	木曜	4/23	9:30	指で描くことを体験し、基本の技法を学ぶ中で達成感や喜びを感じる。 【持ち物】 無し
6 レクで脳トレ	13	前期(8回)	金曜	4/17	14:30	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。 【持ち物】 -筆記用具・ノート・ハサミ・レジ袋(小さめ)・飲み物 -教材費500円(初回集金)
7 はじめての フラダンス	4	前期(8回)	金曜	4/10	9:30	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。 【持ち物】 -筆記用具・Tシャツ・スカート・飲み物

■申込 3月24日(火)~4月3日(金)17:00まで稲毛いきいきプラザの窓口・電話・FAX \*応募者多数の場合、抽選(4/7 10時)

## 歌声ひろば 『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

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

■申込不要 直接、集会室へ!

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!



～ご案内～



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

5月の開催・募集事業の予告！！ \*詳細は来月号にて

■講演会

『フォークソングで介護予防』(5/30) 毎年好評のgrass sound(グラスサウンド)による生演奏！！



◆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

※上記のうちで約30分程度

■申込 電話または窓口で受付

■費用 無料

※なるべく事前に予約していただきますと

お待ちしております。

※相談をお受けできない日時もございます。

◎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。
- ・看護師に相談出来るのはありがたい。



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。

