

# 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. 2026.5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。

若葉いきいきプラザは60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。



気軽に学べる！全4回の短期講座①

## スマートフォン初級

～基本を学んで、しっかり活用！～

募集定員

14名

スマホの基本操作を分かりやすく解説します！

日時 **5月24日(日)** 12:00～14:00  
**6月14日(日)**        //  
**6月28日(日)**        //  
**7月12日(日)**        //

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料

申込 **5月1日(金)～10日(日)**  
 窓口・電話・FAXにて受付  
 5月12日(火)抽選で決定



気軽に学べる！全4回の短期講座②

## からだスッキリ体操

血行を良くしてリフレッシュ！

募集定員

24名

気功とリズム体操、ストレッチで身体スッキリ♪

日時 **5月18日(月)** 14:30～16:30  
**6月1日(月)**        //  
**6月15日(月)**       //  
**7月6日(月)**        //

対象 市内在住60歳以上の方

費用 無料

申込 **5月1日(金)～10日(日)**  
 窓口・電話・FAXにて受付  
 5月12日(火)抽選で決定



若葉区健康課主催事業

## 眼科医による講演会

眼のお悩み感じていませんか？

募集定員

40名

眼疾患は早期発見が大切です!!

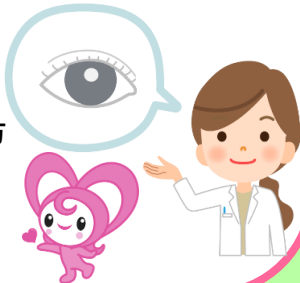
加齢や疾患による「**眼疾患**」の種類、原因、症状についてや  
 早期発見・早期治療の重要性、受診のタイミングや日常生活  
 について、専門医が分かりやすく解説します！

日時 **6月11日(木)**  
 13:30～15:00

対象 市内在住65歳以上の方

費用 無料

申込 **5月1日(金)～先着順**  
 窓口・電話・FAXで受付



昭和の名曲を共に歌いましょう！

## わかば歌声サロン

ギターの生演奏で歌う昭和歌謡！

募集定員

60名

講師：渡邊 聡 先生(ギター&ソングリーダー)

懐かしいあの歌、あの名曲を共に歌いましょう！  
 青春時代の思い出を胸に、素敵なお時間を…。  
 伴奏は全て講師のギター生演奏です！

日時 **5月31日(日)**  
 13:30～15:00

対象 市内在住60歳以上の方

料金 無料

申込 **5月1日(金)～先着順**  
 窓口・電話・FAXで受付



## かよってフレイル予防教室

楽しく学んで元気な体を目指しましょう！

募集定員

20名

### ■内容

- ・ストレッチ、筋トレ
- ・口腔&脳トレ体操
- ・栄養&口腔講話
- ・健康テレビゲーム
- ・体力測定 など



日時 ① **6月3日(水)**      ② **6月10日(水)**  
 ③ **6月17日(水)**   ④ **6月24日(水)**  
 ⑤ **7月1日(水)**     ⑥ **7月8日(水)**  
 各13:30～15:30 全6回コース

会場 都賀いきいきセンター(若葉区都賀4-20-1)

対象 市内在住60歳以上で職員の介助なく参加できる方

申込 **5月1日(金)～10日(日)** 窓口・電話・FAX  
 応募者多数の場合は5月12日(火)公開抽選で決定



# 5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
9:00-11:30						×	○
12:00-14:00						○	×
14:30-17:15						○	○
	3	4	5	6	7	8	9
9:00-11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	○	○	×
	10	11	12	13	14	15	16
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	15:00~○	○	○
	17	18	19	20	21	22	23
9:00-11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	×	×	○	○	○
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	×
	24	25	26	27	28	29	30
9:00-11:30	×	×	×	×	×	○	○
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	○
14:30-17:15	○	○	○	×	15:00~○	○	○
	31						
9:00-11:30	×						
12:00-14:00	×						
14:30-17:15	×						

※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

5月3日(日)	9:00~12:00	×使用不可
5月17日(日)		
上記以外の日	9:00~17:15	○使用可

あんしんケアセンター千城台  
出張相談 毎月開催中!!

5月は、毎週木曜 10:30-11:30  
5月7日・14日・21日・28日

高齢者の身近な相談窓口です。  
介護・福祉・健康・医療など様々な面からサポートします。  
不安なこと、心配なことなどお気軽にご相談下さい。



講座 受講生募集(欠員)

先着順/窓口・電話にて受付中!

■陶芸(全16回)

陶芸の基本を学び、オリジナル作品を制作します。

第1・3(月)9:30~11:30

※5月実施日:18日

■実用書道(全16回)

実生活で活かせるよう、書の基本を楽しく学びます。

第1・3(水)9:30~11:30

※5月実施日:20日

■プロが教える!スマホで

写真の上手な撮り方(全8回)

スマホで写真を上手に撮るコツをプロから学びましょう!

第2・4(金)14:30~16:30

※5月実施日:8日・22日



## おすすめ!露天風呂あります♪

当プラザは入浴設備を完備しています。

内湯以外に露天風呂もあり開放的な雰囲気をお楽しみいただけます。

■利用時間

10:00~15:00

■利用料金

市内の方 1回100円

市外の方 1回300円

(施設利用料込)



※タオル、シャンプー、石けん等のご用意はありません。各自でご持参ください。



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

■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  
(ツイッター)



アクセス

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



いずみバス  
時刻表