



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 **5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。



講演会

フォークソングで介護予防

- 日時 5月30日(土)13:30~15:30
- 定員 先着100人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/1(金)9:30から電話のみ
5/2(土)以降は窓口・電話FAX



毎年好評の **grass sound** (グラスサウンド) によるギターの生演奏をお届けします!!

講演会

アーティフィシャルフラワー(造花) ~ケースに入ったお花のアレンジ~

- 日時 5月30日(土)9:30~11:30
- 定員 先着12人
- 材料費 600円
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/7(木)9:30から窓口・電話・FAX



介護予防教室

かよってフレイル予防

- 日時 6月6日(土)・13日(土)・16日(火)・27日(土)
7月4日(土)・11日(土) <全6回 >9:30~11:30
- 定員 20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/1(金)~5/10(日)まで受付
*応募者多数の場合、抽選。【抽選日:5/12(火)】



	実施内容(予定)
1日目	オリエンテーション・体力測定・ストレッチ 他
2日目	筋力トレーニング・口腔体操・健康TVゲーム 他
3日目	口腔・栄養改善講話(稲毛区健康課)
4日目	ストレッチ・筋力トレーニング・頭の体操 他
5日目	ストレッチ・筋力トレーニング・健康測定 他
6日目	ストレッチ・健康TVゲーム 他

世代間交流

認知症サポーター養成講座

- 日時 5月29日(金)10:00~11:30
- 定員 先着20人
- 申込 5/1(金)9:30から窓口・電話の・FAX



主な内容

- ★認知症の症状・予防
- ★認知症の人と接するときの対応
- ★認知症サポーターとは



短期講座

京都学講座

- 日時 5月19日・6月2日・16日・30日(全4回火曜日)
9:30~11:30
- 定員 25人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/1(金)~5/9(土)窓口・電話・FAX
*応募者多数の場合、抽選【抽選日:5/10(日)】

どうする?私の終活!親の終活!

- 日時 6月4日・18日・7月2日・16日(全4回木曜日)
9:30~11:30
- 定員 20人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/18(月)~5/24(日)窓口・電話・FAX
*応募者多数の場合、抽選【抽選日:5/26(火)】

てつまる体操

- 日時 6月9日・23日・7月14日・28日(全4回火曜日)
14:30~16:30
- 定員 25人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 5/18(月)~5/24(日)窓口・電話・FAX
*応募者多数の場合、抽選【抽選日:5/26(火)】



歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

- 日時 5月21日(木) 10:45~11:45
*次回以降 6/18・8/20 *7月中止
- 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
5/1(金)	×	×	13:00～	×	5/17(日)	14:30～	12:00～	9:00～	12:00～
5/2(土)	14:30～	14:30～	13:00～	12:00～	5/18(月)	×	×	14:30～	×
5/3(日)	14:30～	9:00～	9:00～	12:00～	5/19(火)	×	14:30～	9:00～	14:30～
5/4(月)	×	×	14:30～	×	5/20(水)	×	×	×	×
5/5(火)	×	14:30～	9:00～	14:30～	5/21(木)	×	×	14:30～	14:30～
5/6(水)	×	14:30～	×	×	5/22(金)	×	×	×	×
5/7(木)	×	×	14:30～	14:30～	5/23(土)	14:30～	14:30～	13:00～	12:00～
5/8(金)	×	×	14:30～	×	5/24(日)	14:30～	12:00～	9:00～	12:00～
5/9(土)	14:30～	9:00～	13:00～	12:00～	5/25(月)	14:30～	14:30～	×	×
5/10(日)	14:30～	12:00～	13:00～	12:00～	5/26(火)	×	×	×	14:30～
5/11(月)	14:30～	14:30～	×	×	5/27(水)	×	×	×	×
5/12(火)	14:30～	×	×	14:30～	5/28(木)	×	×	9:00～	×
5/13(水)	×	×	×	×	5/29(金)	9:00～	×	9:00～	14:30～
5/14(木)	×	14:30～	13:00～	×	5/30(土)	13:00～	9:00～	13:00～	×
5/15(金)	×	×	×	×	5/31(日)	14:30～	9:00～	9:00～	9:00～
5/16(土)	14:30～	14:30～	14:30～	12:00～					

6月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて

■講演会

『食のなるほど発見セミナー』(6/29)

■短期講座<全4回>

『お手玉&ストレッチ』(6/11・25・7/9・23)



◆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。

