



千葉市緑いきいきプラザだより

☎266-0005 千葉市緑区誉田町 2-15-65

電話 043-300-1313 Fax 043-300-1511



市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただける施設です。地域活性と介護予防を目的に講座や講演会、体操教室の開催や同好会活動の継続を支援しています。お風呂や卓球、カラオケ等もご利用いただけます。

募集

申込は窓口・電話・FAX で受け付けます。

いずれも、6月1日(月)9:30～受付。講演会等は先着、短期講座は抽選。

介護予防講演会(うたごえ広場) 『みんなで歌おう懐かしの歌』

日時:令和8年 6月21日(日)
10:00～12:00



定員:50名(先着順)

出演:フィオーレ(NPO ひこうき雲)
昭和歌謡や懐かしい洋楽と一緒に
歌って元気になりましょう♪

介護予防講演会(総泉病院地域連携)

①『食べて元気にフレイル予防』

令和8年7月1日(水)

②『血管いきいき体操』

令和8年7月15日(水)

時間:いずれも10:00～11:00

定員:各30名(先着順)

講師:総泉病院 管理栄養士・理学療法士



あんしん講座

千葉市あんしんケアセンター誉田による共催講座です。
会場は緑いきいきプラザですが、申込は直接あんしん
ケアセンターへお願いします。TEL043-300-4855

●6月4日(木) 10:00～11:30

『終活のこと、葬儀のこと～墓じまい・樹木
葬・海洋散骨・エンディングノートまで～』

●6月11日(木) 10:00～11:30

『相続のこと、遺言のこと』

介護予防短期講座(全4回)

『ズンバ&からだリセットストレッチ』

日時:6/18、7/2.16.30

14:30～16:30

定員:20名(応募多数時は抽選)

出演:軽快なリズムに合わせて体と
動かすズンバ! &心地よいスト
ッチを行う講座です。

持物:ヨガマット、上履き、飲み物



講演会「健康テレビゲーム体験会」

日時:令和8年6月15日(月)
13:30～15:00

定員:16名

内容:スポーツ系、パズル系 etc
皆でゲームを楽しみましょう



誰でも一緒に楽しめる多世代交流【年齢不問】

「モルック交流会」

☔雨天中止 *天候に合わせた服装、 持ち物

日時:令和8年6月20日(土)

9:30～11:00

『理学療法士の個別歩行相談』 理学療法士が貴方の歩行状態を確認しアドバイス!

日時:令和8年6月30日(火)9:30～15:30 定員20名(先着順)時間予約制。お一人10分程度

イベント情報など随時、更新しています。QRコードを読み取りご覧ください！



千葉市社会福祉協議会 HP

緑いききフラガ HP



○印はお部屋をご利用いただける場所です。※予定は変更となる場合があります。
 午前 9:30~11:30 午後①12:00~14:00 午後②14:30~16:30

部屋名		研修室1・2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓球			囲碁・将棋・麻雀			カラオケ・憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	月					○	○			○
2	火	○				○	○			
3	水					○	○	○	○	
4	木	○		○	○					○
5	金	○		○	○	○	○			
6	土	○	○	○	○	○	○		○	
7	日	○		○	○	○	○	○	○	○
8	月			○	○	○	○			○
9	火		○		○					○
10	水			○		○	○			
11	木			○	○	○	○			
12	金				○	○	○			
13	土		○	○	○	○	○	○	○	○
14	日		○	○	○	○	○			○
15	月					○	○			○
16	火	○			○	○	○			○
17	水					○	○	○	○	○
18	木	○			○					○
19	金			○	○	○	○			
20	土	○	○	○	○	○	○		○	
21	日	○		○	○	○	○			○
22	月			○	○	○	○			○
23	火				○			○		○
24	水			○		○	○			
25	木			○	○	○	○			
26	金				○	○	○			
27	土		○	○	○	○	○	○	○	○
28	日		○	○	○	○	○			○
29	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	火				○	○	○	○	○	○

毎日続けて健康習慣づくり参加自由の朝のラジオ体操やってます。(9:05 頃口ビーにて)