



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 **6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。



<<お知らせ>>稲毛いきいきプラザの空調改修工事に伴う全館休館について

*下記の期間、空調改修工事を行うため、全館休館となります。ご利用者の皆様にはご不便をおかけいたします。

休館期間: **令和8年9月1日(火)～令和9年2月28日(日)**

なお、休館中も当プラザの一部主催事業は代替会場にて開催いたします。



講演会

食のなるほど発見セミナー ～命を守る”水”見直そう! 水分補給～

- 日時 6月29日(月)10:00～11:10
- 定員 先着30人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **6/1(月)9:30**から窓口・電話・FAX



脱水予防と上手な水分補給について学びます!!

水分補給
しよう!



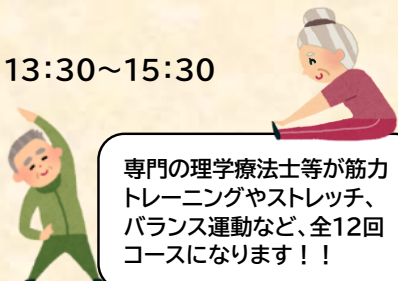
体操教室

ボディケアスクール 7月コース 欠員募集

はじめての方優先!

- 日時 7月～9月 毎週月曜日 【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30
- 募集人数 午前の部 **6人** 午後の部 **5人**
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込方法

5月28日(木)9:30から**6月4日(木)**まで**窓口・電話・FAX**にて受付
(申込者多数の場合、抽選となります。抽選日:6/9(火) 9:30から当プラザにて)



専門の理学療法士等が筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動など、全12回コースになります!!

利用者交流

フラダンス アヌヘア同好会体験会

- 日時 5月25日(月)・6月8日(月)14:30～15:00
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 申込不要 直接お越しください!

アヌヘア同好会は、毎月第2・4月曜日に活動しています!!
ぜひ、体験会に参加してみてください!



世代間

スマホの基本とキャッシュレス体験教室

- 日時 6月30日(火)10:00～12:00
- 定員 先着20人
- 申込 **6/1(月)9:30**から窓口・電話の・FAX



体験会

健康テレビゲーム体験会

- 日時 6月28日(日)10:00～11:30
- 定員 先着16人
- 申込 **6/1(月)9:30**から窓口・電話の・FAX



*「脳トレゲーム」&「テニスゲーム」体験会です!!

短期講座

お手玉&ストレッチ

- 日時 6月11日・25日・7/9日・23日(全4回木曜日) 9:30～11:30
- 定員 15人
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **5/25(月)～6/1(月)**窓口・電話・FAX
*応募者多数の場合、抽選【抽選日:6/3(水)】

お手玉を使って脳の活性化と運動能力の基礎づくりを学びます!!



歌声ひろば

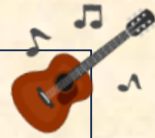
『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

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

7月の開催・募集事業の予告!! *詳細は来月号にて

- 講演会 『稲毛いきいき落語会』(7/18)
- 世代間 『スマホの基本と詐欺対策』(7/21)
- 講演会 『サルコペニア予防の運動』(7/31)
- 講演会 『シニアズンバ~ラテンのリズムにのって』(7/30)



◆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。

