

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 **7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 **稲毛いきいき落語会**

■日時 7月18日(土)13:30~14:30
 ■定員 先着60人
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 **6/25(木)9:30**から窓口・電話・FAX

講演会 『シニアズンバ』 ~ダンスとストレッチで心も体ものびのびと!!~

■日時 7月30日(木)9:30~11:30
 ■定員 先着15人
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 **7/1(水)9:30**から電話のみ
 7/2(木)以降は窓口・電話・FAX

講演会 **サルコペニアを予防する筋トレを学ぼう**

***理学療法士による講演会です!**

■日時 7月31日(金)10:00~11:30
 ■定員 25人 *応募者多数多数の場合抽選【抽選7/17】
 ■申込 **7/6(月)9:30~7/13(月)まで**窓口・電話・FAX

*「サルコペニア」とは **加齢性筋肉減少症**
 加齢による筋肉量の減少及び筋力の低下のことを指します。

講演会 『想いを花にのせて』
 ~アーティフィシャルフラワーで作るお供えアレンジ~

■日時 8月6日(木) 9:30~11:30
 ■定員 先着15人
 ■費用 500円
 ■申込 **7/3(金)9:30**から窓口・電話・FAX

世代間 **スマホの基本と詐欺対策**

■日時 7月21日(火)10:00~12:00
 ■定員 先着20人
 ■申込 **6/29(月)9:30**から窓口・電話・FAX

講演会 **100年を生きるフレイル予防健康講座**

***稲毛区健康課より栄養・口腔面の講話!**

■日時 7月7日(火)9:30~11:30
 ■定員 先着20人
 ■申込 **6/25(木)9:30**から窓口・電話・FAX

健康イベント **健康フェスティバル**

■日時 7月23日(木) 【午前の部】9:30~11:30 【午後の部】13:30~15:30
 ■定員 先着順 *申込時に右記①~⑧の希望時間を選択
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 **7月1日(水)9:30**から電話のみ
 7月2日(木)以降は窓口・電話・FAX

＜測定内容＞
 血管年齢・骨密度
 体組成・健康相談

時間	定員
① 9:30~10:00	15人
② 10:00~10:30	15人
③ 10:30~11:00	15人
④ 11:00~11:30	15人
⑤ 13:30~14:00	15人
⑥ 14:00~14:30	15人
⑦ 14:30~15:00	15人
⑧ 15:00~15:30	15人

『粋いき夏まつり(8/1・2)』 & 『いきいきプラザフェスティバル(8/22・23)』開催!

様々な催しを企画しております。詳細は来月号でお知らせいたします。

カラオケ演芸大会 参加者募集!!



■日時 8月23日(日) 9:30~13:00
 ■定員 先着30人 *申込必要
 ■対象 市内在住60歳以上の方
 ■申込 **7月15日(水) 9:00**から窓口



歌声ひろば

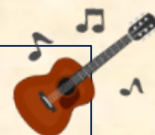
『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

*7月はお休みです。次回8月20日(木)10:45~



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

8月の開催・募集事業の予告！！ *詳細は来月号にて



- 『粋いき夏まつり』(8/1・2)
- 『いきいきプラザフェスティバル』(8/22・23)
- 『筋肉率測定会』(8/23)



◆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。

