

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. 7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。

当プラザは60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。



夏の思い出づくりはこれで決まり♪

夏休み!!親子陶芸教室

募集定員
25名

大人気の親子陶芸教室！世界に1つ、あなただけのオリジナル作品と一緒に作りましょう♪

日時 7月26日(日)・8月16日(日)

13:30～15:30【全2回】

対象 市内に住所を有する小・中学生およびご家族

費用 400円(材料費)

申込 7月1日(水)～先着順
窓口・電話・FAXで受付



「荒牧先生」の笑いがあふれる人気講座♪ レクで楽しく認知症予防

募集定員
24名

ゲームや音楽を取り入れた脳トレで、楽しく認知症を予防しましょう♪

日時 ① 7月17日(金) ② 8月7日(金)

③ 8月21日(金) ④ 9月4日(金)

各9:30～11:30【全4回】

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 400円(創作材料費)

申込 6月25日(木)～7月6日(月) ※抽選制
窓口・電話・FAXで受付(7/7結果発表)



知っておきたいスマホ講演会

スマホの基本とキャッシュレス

募集定員
20名

「スマホでキャッシュレス決裁」の知識を学び、生活に生かしましょう！

日時 7月24日(金) 13:30～15:30

対象 どなたでも参加可能

講師 無料

申込 7月1日(水)～先着順
窓口・電話・FAXで受付

※当日使用するスマホは講師がご用意します。



理学療法士が教える!暮らしに役立つ健康講座

膝痛予防に役立つ筋トレ&ストレッチ

募集定員
26名

膝痛予防のコツを理学療法士が教えます！

日時 7月29日(水)

9:30～10:30 / 11:00～12:00

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 無料

申込 7月1日(水)～先着順
窓口・電話・FAXで受付



理学療法士が教える!オンライン健康講座

生活の中でも取り入れよう!筋力トレーニング

募集定員
26名

生活の中で無理なくできる筋トレを、理学療法士が教えます♪

日時 7月30日(木) 10:00～11:30

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 無料

申込 7月1日(水)～先着順
窓口・電話・FAXで受付

※オンライン開催(講師は中継で講演します)



理学療法士が教える!オンライン健康講座

サルコペニアを予防する筋トレを学ぼう

募集定員
26名

サルコペニア(加齢性筋肉減少症)を筋トレで予防しよう！

日時 7月31日(金) 10:00～11:30

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

費用 無料

申込 7月1日(水)～先着順
窓口・電話・FAXで受付

※オンライン開催(講師は中継で講演します)



気軽に学べる!短期高齢者福祉講座②

スポーツブレイントレーニング ～脳と身体を元気にする認知症予防脳トレ～

募集定員
24名

視覚や脳科学トレーニングで、認知機能や運動機能を維持しましょう！

日時 ① 8月 4日(火) ② 8月 11日(火)

③ 8月 20日(木) ④ 8月 25日(火)

各9:30～11:30【全4回】

対象 市内に住所を有する60歳以上の方

申込 6月25日(木)～7月6日(月) ※抽選制
窓口・電話・FAXで受付(7/7結果発表)



予告

8月以降の予定(変更になる場合があります)

■ボディーアスリート 後期コース募集

8月1日～8月10日

★理学療法士が教える3か月の運動教室です。

■地域交流イベント「わかば夏フェス2026」

8月30日(日)

★年1回の夏祭り!吹奏楽コンサート、和太鼓演奏会、緑日、わかばマルシェ、バレーアートなどイベント盛りだくさんの1日です。ぜひお楽しみに!

■講演会(骨にいい運動) 9月3日(木)

■わかば歌声サロン 9月6日(日)

詳細は若葉いきいきだより8月号でお知らせします。





7

予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム

月 一般開放予定日

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

7月5日(日)	9:00~12:00	×使用不可
7月19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!!

7月は、毎週火曜 10:30~11:30
7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。



千葉市生活自立・仕事相談センター若葉
出張相談 開催中!!

7月21日(火)10:30-11:30

どちらも予約不要、当プラザへ直接お越し下さい。

理学療法士監修動画体操教室
ミニボディケアスクール

土曜コース 1・3土 13:00~14:00

理学療法士監修の動画(DVD)を見ながら行う自主体操です。
筋トレ、ストレッチなど充実した運動プログラムです。

■申込 随時募集中です!
お気軽にご参加下さい。



同好会活動を見学してみませんか。

運動系、趣味系、音楽系など様々なジャンルの同好会が活動しています。興味のある同好会を見学してみませんか。

令和8年度同好会一覧 →



若葉いきいきプラザでやっていること、ちょっとご紹介します♪

若葉いきいきプラザでご利用できる事業や活動です。
詳細はお問合せいただき、お気軽にご利用下さい。



浴室(露天あり)



マッサージ機



個別相談

・生活全般の相談(指導員)
・健康に関する相談(看護師)
・身体に関する相談(理学療法士)



運動教室

講座・同好会



皆様の地域に職員が出張します
お気軽にご相談下さい(無料)

・介護予防体操
・健康測定会(骨密度など)
・スポーツレクリエーション
・健康テレビゲーム体験
・生活や健康の個別相談
・地域の通いの場の支援 など



運動機器



カラオケ



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
(エックス)



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

