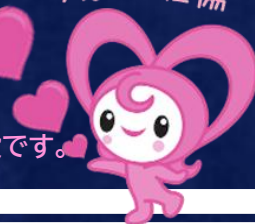


若葉いきいきだより

Wakaba Ikiiki News. 2026.8月号 ちばし 社協

介護予防、生きがいづくり、仲間づくりを通して、
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します!!

若葉いきいきプラザは、60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。



地域交流
イベント

IKIKI PLAZA
wakaba
わかば夏フェス
2026
WAKABA SUMMER FES

8月30日(日) 開始 10:00 終了 15:00



イベントいっぱい♪当日はどなたでもご来場下さい!

- ①千城台高校吹奏楽部コンサート ②和太鼓演奏会(和太鼓道大塚)
 - ③プロが撮る!いきいき写真撮影会
 - ④若葉マルシェ(アイスクリーム、クッキー、シフォンケーキ、焼き菓子
タコス、コーヒー、羊毛フェルトマスコットや雑貨、グリーングッズ、
バルーンアート等の販売/キッチンカーも来場します♪)
 - ⑤お祭り縁日(輪投げや射的などのゲームがいっぱい!)
 - ⑥ドライフラワーミニブーケづくり
 - ⑦脳年齢測定、血圧測定、健康相談
 - ⑧社協の「ハーティちゃん」が来場♪(一緒に写真撮影できます)
 - ⑨スタンプラリー(スタンプを集めてお菓子詰め合わせをゲット!)
- ※当日は館内用の履き物(スリッパ等)をご持参下さい。



わかば夏フェス2026特別イベント①

千城台高校吹奏楽部コンサート

予約優先
60名

昨年も大人気だった地元「千城台高校吹奏楽部」のコンサートが、今年も
若葉の夏を盛り上げます! 熱き想いと音色をぜひお聴き下さい♪

日時 **8月30日(日)**
10:30~11:00

出演 千城台高校吹奏楽部
対象 どなたでも参加OK(無料)
事前申込 **8月1日(土)~先着受付**
※館内用の履き物をご持参下さい。



わかば夏フェス2026特別イベント②

和太鼓演奏会~和太鼓道 大塚

予約優先
60名

若葉区を拠点に活動する「和太鼓道 大塚」の皆さんによる演奏会です。
幅広い年齢層のメンバーによる、迫力ある演奏をぜひお楽しみ下さい

日時 **8月30日(日)**
13:30~14:00

出演 和太鼓道 大塚
対象 どなたでも参加OK(無料)
事前申込 **8月1日(土)~先着受付**
※館内用の履き物をご持参下さい。



わかば夏フェス2026特別イベント③

プロが撮る!いきいき写真撮影

- カメラマン 横山 崇 Takashi Yokoyama -

予約優先
18組

プロのカメラマンが皆さまの元気な写真を撮影
します。貴方らしい装いでお気軽にどうぞ。

日時 **8月30日(日)** 10:30~15:00
協力 横山 崇氏 / WASABIフォトサークル
対象 どなたでも参加OK(無料)
事前申込 **8月1日(土)~先着受付**
※撮影は約10分、予約枠は毎時15分毎に選択可能。
※館内用の履き物をご持参下さい。
※当日はお好きな服装でお越し下さい。



理学療法士が教える!
健康講座「骨にいい運動」

【総泉病院×若葉いきいきプラザ 共催事業】

先着定員
40名

毎年大人気! 総泉病院による健康講座! 第1弾は「骨にいい運動」を
理学療法士が解説します。骨粗しょう症予防などに活かしましょう♪

日時 **9月3日(木)**
13:30~14:30

講師 総泉病院 理学療法士
対象 千葉市に住民票をお持ちの60歳以上の方
事前申込 **8月10日(月)~先着受付**
※館内用の履き物、飲み物をご持参下さい。



大人気! 青春のメロディーを楽しむ至高のひとつときを
歌の集い「わかば歌声サロン」
昭和歌謡の名曲をギターで生演奏で歌いましょう♪

毎回大人気の歌声サロン♪思い出のあの歌! 青春のメロディー!
今回は「渡邊先生」のギター生演奏に合わせて共に歌いましょう♪

日時 **9月6日(日)** 13:30~15:00
講師 渡邊 聡氏
対象 千葉市に住民票をお持ちの60歳以上の方
定員 先着60名
申込 **8月10日(月)~先着受付**
※館内用の履き物、飲み物をご持参下さい。



歯科衛生士や運動トレーナーが教える!
健康講座「歯っぴー健口教室」

【若葉区健康課 × 若葉いきいきプラザ 共催事業】

先着定員
20名

お口の健康は「する」と「しない」でこれから変わります。今からでも
間に合う! 健康寿命を延ばすための「ヒント」がきっと見つかります♪

日時 **9月18日(金)・10月2日(金)** 各13:30~15:00
講師 若葉保健福祉センター健康課
対象 千葉市に住民票をお持ちの65歳以上の方
内容 口腔機能低下予防の講話、噛む力を高める
運動、ばたか測定で口の健康度チェック等
申込 **8月3日(月)~9月17日(木) 先着受付**
※飲み物、筆記用具、眼鏡、館内用の履き物をご持参下さい(動きやすい服装で)





予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム

8月 一般開放予定日

集会室(左側の畳の部屋 / カラオケができる日)

教養娯楽室(右側奥の畳の部屋)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
9:00-11:30							○
12:00-14:00	予定は変更になる場合がありますので、ご了承下さい。						×
14:30-17:15							○
	2	3	4	5	6	7	8
9:00-11:30	×	×	×	×	○	○	×
12:00-14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30-17:15	×	○	○	×	○	×	○
	9	10	11	12	13	14	15
9:00-11:30	×	○	○	×	×	○	○
12:00-14:00	○	×	○	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	×	×	15:00~○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22
9:00-11:30	×	×	×	×	○	○	×
12:00-14:00	○	○	○	×	○	○	○
14:30-17:15	×	○	○	×	○	○	○
	23	24	25	26	27	28	29
9:00-11:30	×	○	○	×	×	○	×
12:00-14:00	○	×	○	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	×	×	15:00~○	×	×
	30	31					
9:00-11:30	×	○					
12:00-14:00	×	○					
14:30-17:15	×	○					



8/30(日)わかば夏フェス2026開催
当日はどなたでも来館OKです!
皆さまのお越しをお待ちしています♪

8月2日(日)	9:00~12:00	×使用不可
8月16日(日)		
8月29日(土)	終日	×使用不可
8月30日(日)		

千葉市あんしんケアセンター千城台
出張相談会 毎月開催中!!

8月は、毎週金曜日 10:30-11:30
8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。



若葉いきいきプラザからのお知らせ

■臨時休館について

9月13日(日)は受電設備の点検のため、休館となります。

■わかば夏フェス準備に伴う諸室の一般開放について

8月29日(土) 研修室2のみ一般開放します。

8月30日(日) 一般開放はありません。ヘルストロンやマッサージ機、運動機器は使用不可です。
なお、浴室は通常どおりです。



理学療法士が教える運動教室! ボディケアスクール

定員(抽選)
26名

理学療法士が教える3か月・全12回の運動教室です。
日常生活で体力の低下が気になる方などにオススメです。

コース **10~12月コース、1~3月コース(各全12回)**

日時 毎週水曜 9:30~11:30 / 13:30~15:30

内容 ストレッチ、柔軟性の運動、筋力、体力測定など

講師 当プラザ理学療法士・介護予防指導士など

対象 千葉市に住民票がある60歳以上で、職員の介助なく参加できる方

申込 期間:8月1日(土)~10日(月) ※抽選制

方法:往復はがき、千葉市社協HPから電子申請

※館内用の履き物、ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物をご持参下さい。



みんなで楽しむ「ゲームdeスポーツ」 テレビゲームでボーリング

先着定員
14名

基本操作を学びながら、ボーリングを楽しみましょう
スペアやストライクをとって、気分をリフレッシュ♪

日時 **8月27日(木)**

10:00~11:00

講師 当プラザ健康ゲーム指導士

対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方

事前申込 **8月1日(土)~先着受付**

※館内用の履き物、飲み物をご持参下さい。



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
いずみバスに乗車
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表

