



# 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 **8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。

申込、問い合わせは稲毛いきいきプラザ(☎043-242-8005)にご連絡ください。



### 健康イベント

### 筋肉率測定会

- 日時 8月23日(日) 【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:00～14:00  
 ■定員 先着順 \*申込時に右記①～⑥の希望時間を選択  
 ■対象 市内在住60歳以上の方  
 ■申込 **7月28日(火)9:30**から電話・窓口・FAX



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

### 世代間

### 触って体験!『スマホの基本と防災』

- 日時 8月24日(月) 10:00～12:00  
 ■定員 先着20人  
 ■申込 **7月30日(木)9:30**から窓口・電話・FAX



### 世代間

### スマホで お買い物 体験!

- 日時 8月4日(火) 10:00～12:00  
 ■定員 先着12人  
 ■申込 **7月20日(月)9:30**から窓口・電話・FAX



### 歌声ひろば 『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』 ファンファン

- 日時 8月20日(木) 10:45～11:45  
 ■申込不要 直接、集会室へ!



### 千葉市マイナンバーカード

**出張窓口**を開設! \*予約不要ですが、事前予約される方は下記へ。

<ご家族やどなたでも可>

- 日時 8月9日(日) 10:00～16:00  
 ①新規の方 ②更新(10年)の方  
 ③電子申請更新(5年)の方

千葉市マイナンバーカード予約  
 お問い合わせコールセンター  
 ☎043-400-3147  
 受付時間 8:30～17:15

### 特別ステージ

### バトントワリング

### Star☆Child

- 8/1(土) 14:00～14:30  
 ■申込不要



### 演奏・踊り・ダンス

### ■8月1日(土)

- ・サウンズ アロハ (10:00)
- ・千葉女子高マンドリンギター (11:00)
- ・津軽三味線 SOU (11:30)



### 体験・遊び・測定

- ★吹き矢体験
- ★みんなでワクワク脳トレ体験
- ★モルック
- ★輪投げ
- ★スカットボール
- ★脳年齢・ストレスチェック



### 特別講演

理学療法士による体操

### ☆夏バテ防止!

### 安眠を促すストレッチ☆

- 8/1(土) 13:00～14:30  
 ■事前申込(7/20より窓口・電話)



### 粋いき夏まつり

<8/1(土)・8/2(日)>  
10:00～14:30



### 演奏・踊り・ダンス

### ■8月2日(日)

- ・Heart to Heart (10:10)
- ・和太鼓 いぶき (11:00)
- ・キッズダンス キックス (12:40)
- ・千葉よさこいチームかざみどり (13:10)

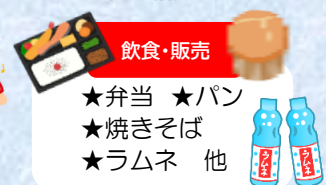


### 相談会

・行政相談会

### 飲食・販売

- ★弁当 ★パン
- ★焼きそば
- ★ラムネ 他



### ボディケアスクール(機能回復訓練)

\*申込方法は市政だより8月号をご覧ください。

- 日時 ①10～12月 ②1～3月コース 毎週月曜日【午前の部】9:30～11:30【午後の部】13:30～15:30  
 ■定員 午前午後 各15人  
 ■会場 スタジオM(JR稲毛駅前) ■申込期間 8月1日(土)～10日(月) \*消印有効



### 稲毛いきいき体操(10月～3月)

- 日時 毎週木曜日 9:30～10:30コース 10:40～11:40コース  
 ■対象 ボディケアスクール10月コース・1月コース受講していない方  
 ■申込 **8月25日(火)9:30から31日(月)まで**窓口・電話・FAX  
 申込時にA～Dを選択 \*応募者多数の場合抽選【抽選:9/9】  
 ■会場 スタジオM(JR稲毛駅前)



|       | 曜日          | 時間          | 定員  | 初回       |
|-------|-------------|-------------|-----|----------|
| Aグループ | 第1・3<br>木曜日 | 9:30～10:30  | 15人 | 10月1日(木) |
| Bグループ |             | 10:40～11:40 | 15人 |          |
| Cグループ | 第2・4<br>木曜日 | 9:30～10:30  | 15人 | 10月8日(木) |
| Dグループ |             | 10:40～11:40 | 15人 |          |



# いきいきプラザフェスティバル

## <8/22(土)・23(日)>

**カラオケ演芸会 \*事前申込**

8月23日(日)9:30~13:00

**体験会**

■茶道(悠久会)体験  
8月22日(土)10:00~15:00

■吹き矢体験  
8月22日(土)10:00~14:00

**学習発表会・作品展示会**

■講座・同好会等による**学習発表会**  
8月22日(土)10:00~14:00

■講座・同好会等による**作品展示会**  
8月22日(土)・23日(日)9:30~15:00

**健康測定会**

■足指測定会 \*申込不要  
8月22日(土)9:30~15:00

■筋肉率測定会 \*事前申込  
8月23日(日)9:30~14:00

**特別ステージ**

■フルートアンサンブル きらり  
8月22日(土)14:00~15:00

**特別公演 \*事前申込**

■ジェフユナイテッド千葉による運動教室  
8月23日(日)10:00~11:00(予定)

\*子どもから大人の方となたでも参加  
できます! ジェフの方と一緒に運動を!!

| 個人開放日   |                        |        |        |        | ~ご案内~   |                              |        |        |        |
|---------|------------------------|--------|--------|--------|---------|------------------------------|--------|--------|--------|
|         | 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    |
| 8/1(土)  | <b>粋いき夏まつり (8/1・2)</b> |        |        |        | 8/17(月) | ×                            | ×      | 14:30~ | ×      |
| 8/2(日)  |                        |        |        |        | 8/18(火) | ×                            | 14:30~ | ×      | ×      |
| 8/3(月)  | ×                      | ×      | 14:30~ | ×      | 8/19(水) | ×                            | ×      | ×      | ×      |
| 8/4(火)  | ×                      | 14:30~ | ×      | 9:00~  | 8/20(木) | ×                            | ×      | ×      | ×      |
| 8/5(水)  | ×                      | ×      | ×      | ×      | 8/21(金) | ×                            | ×      | ×      | ×      |
| 8/6(木)  | ×                      | ×      | 14:30~ | 14:30~ | 8/22(土) | <b>いきいきフェスティバル (8/22・23)</b> |        |        |        |
| 8/7(金)  | ×                      | ×      | 9:00~  | ×      | 8/23(日) |                              |        |        |        |
| 8/8(土)  | 14:30~                 | 9:00~  | 13:00~ | 12:00~ | 8/24(月) | 13:00~                       | 14:30~ | ×      | ×      |
| 8/9(日)  | 14:30~                 | 9:00~  | 9:00~  | 12:00~ | 8/25(火) | 9:00~                        | ×      | ×      | 14:30~ |
| 8/10(月) | 14:30~                 | ×      | ×      | ×      | 8/26(水) | ×                            | ×      | ×      | 9:00~  |
| 8/11(火) | 9:00~                  | ×      | ×      | 14:30~ | 8/27(木) | ×                            | ×      | 14:30~ | 13:00~ |
| 8/12(水) | ×                      | ×      | 9:00~  | 9:00~  | 8/28(金) | ×                            | ×      | ×      | 14:30~ |
| 8/13(木) | ×                      | 14:30~ | 9:00~  | 13:00~ | 8/29(土) | ×                            | 14:30~ | 9:00~  | 12:00~ |
| 8/14(金) | ×                      | ×      | ×      | 14:30~ | 8/30(日) | 14:30~                       | 13:00~ | 9:00~  | ×      |
| 8/15(土) | 9:00~                  | 9:00~  | 9:00~  | 14:30~ | 8/31(月) | ×                            | 13:00~ | 9:00~  | 9:00~  |
| 8/16(日) | 14:30~                 | 9:00~  | 9:00~  | 14:30~ |         |                              |        |        |        |

**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。

