



【重要なお知らせ】9月13日(日)は、北谷津清掃工場との合同の受電設備点検のため「臨時休館」となります。



血管いきいき体操

理学療法士が教える！健康講座

無 料
40名
(先着)

総泉病院の専門職が、血管を若々しくいきいきさせる体操を教えます！

- 日時 9月17日(木)13:30~14:30
- 講師 総泉病院 理学療法士
- 対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~先着順
窓口・電話・FAXで受付します
- 持参 館内用の履き物



食べて元気にフレイル予防

管理栄養士が教える！健康講座

無 料
28名
(先着)

総泉病院の専門職が、食事とフレイル予防について楽しく解説します！

- 日時 9月24日(木)13:30~14:30
- 講師 総泉病院 管理栄養士
- 対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~先着順
窓口・電話・FAXで受付します
- 持参 飲み物、館内用の履き物



健康フェスティバル(測定会)

骨密度・血管年齢・足指力測定

無 料
各28名
(先着)

各種測定を行い、看護師が結果解説します。理学療法士に相談も可！

- 日時 9月20日(日)※下記①~⑧のお好きな時間で申込可
①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00
⑤13:00 ⑥13:30 ⑦14:00 ⑧14:30
- 内容 骨密度・血管年齢・足指力測定、看護師による結果解説、理学療法士の個別相談
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~先着順
窓口・電話・FAXで受付します
- 備考 骨密度・足指力は裸足で測定します
- 持参 館内用の履き物



備えを学ぶ「防災講座」

今こそ考えよう！大切な人や地域のために！

無 料
40名
(先着)

他人事ではない天災への備え、今こそ一緒に考えてみませんか！

- ① 地域での大災害における備え
【講師】帝京平成大学 健康医療スポーツ学部准教授 石垣 昭彦 先生
- ② 今日、避難生活をするようになったら
【講師】敬愛大学・敬愛短期大学 地域連携センター長 藤森 孝幸 先生
- 日時 9月29日(火)10:00~11:30
- 共催 ちば産学官連携プラットフォーム
- 対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~先着順
窓口・電話・FAXで受付します
- 持参 館内用の履き物



高齢者福祉講座(後期)

運動系を中心に、選べる4講座(全8回コース)

無 料
16~24名
(抽選)

初心者向けの内容だから安心♪専門の講師が楽しくお伝えします！

- ①ここから元気アップ体操(全8回)
第2・4月曜 9:30~11:30 定員20名 初回10月26日
- ②ピラティス(全8回)
第1・3火曜 12:30~14:30 定員24名 初回10月20日
- ③ゴルフ(全8回・会場:ダイナミック千葉/別途施設使用料あり)
第1・3金曜 14:00~16:00 定員16名 初回10月16日
- ④癒しのヨガ(全8回)
第1・3土曜 14:30~16:30 定員22名 初回10月17日

- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~9月10日(木)
「往復はがき」または「市社会福祉協議会ホームページ」からスマホ・PC等で受付
- 結果 9月25日(金)発送
- 内容 すべて初心者向け
- 備考 詳細は、市政だより9月号、市社会福祉協議会ホームページをご参照下さい。
※申込条件がありますので、必ずご確認ください。



スマホの基本と災害の備え

触っておぼえよう！スマホ初心者大歓迎

無 料
20名
(先着)

「緊急時に役立つスマホの使い方」を基本操作と合わせて学びましょう！

- 日時 10月1日(木)13:30~15:30
- 対象 年齢不問
- 講師 ソフトバンク株式会社
- 申込 8月26日(水)~先着順で受付
- 持参 筆記用具
- 備考 当日は講師が持参するスマホを使用します



弦楽三重奏シルバーコンサート

バイオリン・ビオラ・チェロの調べ

無 料
28名
(先着)

弦楽三重奏の素敵な音色を、クラシックや様々な曲でお楽しみ下さい！

- 日時 9月22日(火)13:30~14:30
- 出演 Ciao(チャオ)
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 9月1日(火)~先着順で受付
- 持参 飲み物、館内用の履き物





9月 集会室一般開放 (カラオケができる日)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
9:00~11:30			X	X	X	X	X
12:00~14:00			X	X	X	○	X
14:30~17:15			○	X	X	○	○
	6	7	8	9	10	11	12
9:00~11:30	X	X	X	X	X	X	X
12:00~14:00	X	○	○	X	X	○	○
14:30~17:15	X	○	○	X	15:00~○	○	X
	13	14	15	16	17	18	19
9:00~11:30		X	X	X	X	X	X
12:00~14:00	臨時休館	X	X	X	X	X	X
14:30~17:15		○	○	X	X	X	○
	20	21	22	23	24	25	26
9:00~11:30	X	X	X	X	X	X	X
12:00~14:00	X	○	X	X	○	○	○
14:30~17:15	X	○	X	X	○	○	X
	27	28	29	30	【教養娯楽室が利用できない日】 9月6日(日)、9月20日(日) 9:00~11:30は使用不可		
9:00~11:30	X	X	X	X			
12:00~14:00	X	X	X	12:30~○			
14:30~17:15	○	○	X	○			

- 終日開放の場合、カラオケは12:00~12:30はお休みです。
- 予定は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- 9月13日(日)は北谷清掃工場と合同の受電設備点検のため、臨時休館となります。
- 他の諸室も一般開放しています。開放日については窓口へお問い合わせ下さい。

千葉市あんしんケアセンター千城台 出張相談会

9月は、毎週土曜日 10:30~11:30
9月5日・12日・19日・26日(予約不要)

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。不安な事、心配な事などお気軽にご相談下さい。



無 料
26名
(抽選)

ポイントケアルーム ~筋トレ編~ 理学療法士が教える！短期体操教室

理学療法士が分かりやすく、楽しく、効果的な体操をお伝えします♪

- 日時 10月7日(水)・10月14日(水)
10月21日(水)・10月28日(水)
各15:45~16:30 全4回
- 講師 当プラザ理学療法士
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 9月7日(月)~9月17日(木)
窓口・電話・FAXで受付します
※抽選制・9月18日13:00~結果発表
- 備考 ポディケアスクール10月コース受講者を除く
- 持参 ヨガマットかバスタオル、飲み物、館内用の履き物



9~10月のイベント！ぜひお申込み下さい♪



短期講座 健康テレビゲーム入門 テレビゲームを楽しんで、心身スッカリ♪

無 料
28名
(抽選)

スポーツやリズムゲームなど、楽しく&コツを掴んで上手くなってみよう！

- 日時 9月17日(木)・9月24日(木)
10月1日(木)・10月8日(木)
各10:00~11:00 全4回
- 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
- 申込 8月26日(水)~9月8日(火)
窓口・電話・FAXで受付します
※抽選制・9月9日13:00~結果発表
- 持参 飲み物、上履き



かよってフレイル予防教室

楽しく学んで元気な身体を目指しましょう♪

無 料
12名
(抽選)

学んで、運動して、頭をつかって、笑って、フレイルを予防しましょう！

- 日時 10月2日(金)・10月9日(金)・10月23日(金)
10月30日(金)・11月6日(金)・11月13日(金)
各13:30~15:30 全6回コース
- 会場 千城台コミュニティセンター1階 大広間
- 内容 筋トレ、ストレッチ、口腔・脳トレ体操、専門職の講話(栄養・口腔・フレイル予防)健康テレビゲーム、体力測定、スポレク等
- 講師 指導員、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方で職員の補助なく参加できる方
- 申込 9月1日(火)9:30~9月10日(木)
窓口・電話・FAXで受付します
※抽選制・9月15日13:00~結果発表
- 持参 飲み物、筆記用具
※コミュニティセンターへのお問い合わせは行わないで下さい。

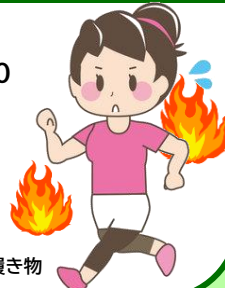


有酸素運動でスタミナアップ!! やる気があればカラダは燃える！

無 料
各26名
(先着)

理学療法士によるオンライン講演会！効果的な運動をお伝えします！

- 日時 9月30日(水)
9:30~10:30 / 11:00~12:00
- 講師 当プラザ理学療法士
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 9月7日(月)~先着順で受付
窓口・電話・FAXで受付します
- 備考 緑いきいきプラザからオンライン配信
- 持参 ヨガマットorバスタオル、飲み物、館内用の履き物



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。

