



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 **9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。



介護予防教室

かよってフレイル予防

■日時 10月13日(火)・16日(金)・20日(火)・29日(木)
11月3日(火)・5日(木) (全6回)
13:00～15:00

■会場 都賀公民館 講堂

■定員 20名

■申込 **9月1日(火)9:00**から10日(木)まで電話で受付

*応募者多数の場合、抽選【抽選日9/13(日)】

かよってフレイル予防教室 10月コース

対象者

- 60歳以上の千葉市に住民票を有する方
- 職員の補助なく参加できる方

運動・栄養・お口の健康を学び、
フレイル予防を始めましょう。
いつまでも自分らしく元気に
健康寿命を延ばしましょう。

仲間と一緒に楽しく学んで
毎日の生活に役立てましょう!!

プログラム(予定)

ストレッチ体操	筋肉トレーニング	握力測定
歯科衛生士の講話	栄養士の講話	健康テレビゲームで脳トレ

歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』 ファンファン

■日時 9月17日(木) 11:30～12:30

■**申込不要** 直接会場へお越しください。

■会場 穴川コミュニティセンター 多目的室



体操教室

シニアリーダー体操

■日時 9月17日(木) 13:00～14:30

■**申込不要** 直接会場へお越しください。

■会場 穴川コミュニティセンター 多目的室



10月以降の開催・募集事業の予告!!(裏面に続く)

利用者交流

『男性合唱団ダンケ』 クリスマスコンサート



■日時 12月12日(土曜日) 13:30～14:30

■会場 穴川コミュニティセンター 多目的室

■定員 先着100名

■申込 11/12(木)9:00～電話にて受付



講演会

おしゃれなしめ縄づくり

■日時 12月10日(木曜日) 9:00～11:00

■会場 穴川コミュニティセンター 創作室

■定員 先着15名

■教材費 1200円

■申込 11/9(月)9:00～電話にて受付



10月以降の開催・募集事業の予告！！

短期講座 奏筆～思いを伝える筆文字アート～

- 日 時 11月24日・12月8日・22日(全火曜日 全3回)
10:00～12:00
- 会 場 小中台地域福祉交流館
- 定 員 15名
- 教材費 500円(各回)
- 申 込 11/4(水)9:00～電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日11/10】

短期講座 活き活きフォークダンス

- 日 時 12月1日・8日・15日・22日(全火曜日 全4回)
10:00～12:00
- 会 場 スタジオM(JR稲毛駅西口 徒歩1分)
- 定 員 先着15名
- 申 込 11/4(水)9:00～電話にて受付



短期講座 シニアのためのつくりおきごはん

- 日 時 11月26日・12月24日・1月28日
2月25日(全木曜日 全4回)
13:30～15:30
- 会 場 轟公民館 調理室
- 定 員 15名
- 教材費 300円(各回)
- 申 込 10/19(月)9:00～電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日10/30】



短期講座 認知症予防&椅子ヨガ

- 日 時 11月13日・27日・12月11日・25日
(全金曜日 全4回) 9:30～11:30
- 会 場 スタジオM(JR稲毛駅西口 徒歩1分)
- 定 員 15名
- 申 込 10/15(木)9:00～電話にて受付



『粋いき夏まつり』&『いきいきフェスティバル』開催しました！！

先日、『粋いき夏まつり』&『いきいきフェスティバル』を開催しました。9月からの空調改修工事により休館のため、イベントを前倒しで行いました。2つのイベントに多くの方が来館して楽しんでいただきました。

<8/1・2 粋いき夏まつり>



<8/22・23 いきいきフェスティバル>



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。

