



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 **10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。



短期講座

身体を整えるセルフケア ～人生100年を元気にいきいきと!～

■日時 10月28日・11月11日・25日・12月9日(全水曜日 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 **10/1日(木)9:30**～10/10日(土)まで電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選【抽選日:10/14(水)】



講演会

正しい足爪ケア講座

■日時 11月10日(火) 9:30～11:30

■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 **10月13日(火)9:30**から電話にて受付



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 **10/19(月)9:30**～10/25(日)まで電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選【抽選日:10/30(金)】



歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

■日時 10月15日(木) 11:30～12:30

■会場 穴川コミュニティセンター 多目的室

■申込 **不要** 直接会場へお越しください。



稲毛いきいき体操(10月～3月)欠員募集

■募集人員 **1人**

■日時 第1・3週**木曜日** (10:40～11:40コース)

■申込 **9月25日(金)～28日(月)**まで電話にて受付

*応募者多数の場合抽選【抽選:9/29(火)】



11月以降の開催・募集事業の予告!!(裏面に続く)

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 *申込は稲毛プラザへ

■定員 15名

■教材費 500円(各回)

■申込 **11/4(水)9:30**～11/10(火)まで電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日11/12(木)】

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 *申込は稲毛プラザへ

■定員 15名

■教材費 300円(各回)

■申込 **11/1(日)9:00**～11/10(火)まで電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日11/12(木)】



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) 13:00～14:30

■会場 穴川コミュニティセンター 多目的室 *申込は稲毛プラザへ

■定員 先着100名

■申込 **11/1(日)9:00**～電話にて受付



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 15名

■申込 **11/1(日)9:00**～11/10(火)まで電話にて受付

*応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日11/12(木)】



11月以降の開催・募集事業の予告！！

短期講座 血流循環・改善体操

- 日 時 1月16日・23日・30日2月6日(全土曜日 全4回)
13:30~15:30
- 会 場 スタジオM(JR稲毛駅西口 徒歩1分)
- 定 員 15名
- 申 込 12/1(火)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) 9:30~11:30
- 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



出張イベント

- 日 時 10月7日(水)・8日(木)
10:00~16:00(両日)
- 会 場 イオン稲毛
地階フードコート脇イベントスペース



花見川いきいきプラザ・美浜いきいきプラザ
稲毛いきいきプラザの3プラザ合同です！

いきいき健康測定会

令和8年
開催日時 10月7日(水)・8日(木) 時間 10:00~16:00
会 場 イオン稲毛 地階フードコート脇イベントスペース

自分の「骨」や「血管」の元気度、
実年齢との差を数値で見える化しませんか!!

測定内容

- 骨密度
- 血管年齢
- 脳年齢
- 握力測定
- 足指力測定

体験会

- スカットボール
- ポールヒットゲーム【モルックの室内版】

楽しみながら
からだを動かして
体と脳を活性化
しましょう!

参加無料

どなたでも
参加できます。

主催 千葉市社会福祉協議会
花見川いきいきプラザ | 美浜いきいきプラザ | 稲毛いきいきプラザ

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。

