

千葉市若葉いきいきプラザ広報誌 若葉いきいきだより

Wakaba Ikiiki News. 2026.10月

介護予防、フレイル予防、生きがいづくり、仲間づくりを通して、
シニアのいきいきとした生活と心身の健康維持を応援します!!



運動トレーナーが教える！体操講座 講座「からだスッキリ体操」

無 料
30名
(抽選)

気功＆音楽に合わせたリズム体操などを行い、楽しく身体を動かします。
心身ともに「スッキリ」して、健康な身体づくりを目指しましょう♪

■日時 ①10月19日(月) ②11月2日(月)
③11月16日(月) ④12月7日(月)
各14:30～16:30 全4回

■内容 気功とリズム体操で心身をリフレッシュ

■対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方

■申込 9月26日(土)～10月9日(金)

窓口・電話・FAXで受付します

※応募者多数の場合は抽選で決定

■持参 飲み物・運動ができる服装・館内用履き物



介護予防指導士のが教える！健康体操教室 若葉いきいき体操

無 料
40名
(先着)

懐かしい昭和歌謡などを歌いながら、楽しく運動しましょう♪筋トレや
ストレッチ・脳トレなど行い身体と頭をリフレッシュ！

■期間 10月～3月【全10回】

■日時 第2・4木曜日 13:30～14:30

※初回:10月22日(木)

■内容 筋トレ・ストレッチ・歌声リズム体操等

■対象 千葉市に住民票を有する60歳以上で同一期間
ボディケアスクールに参加決定していない方

■申込 10月1日(木)～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



音楽療法士が教える！音楽で脳活性講座 講座「歌唱療法～歌って健康&若返り～」

無 料
20名
(抽選)

音楽療法士による講座です。音楽に合わせて歌ったり手を動かすこと
により、脳の活性化と若返りを目指します。

■日時 ①10月16日(金) ②11月6日(金)
③11月20日(金) ④12月4日(金)
各14:30～16:30 全4回

■内容 歌唱療法士による脳活性講座

■対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方

■申込 9月26日(土)～10月9日(金)

窓口・電話・FAXで受付します

※応募者多数の場合は抽選で決定

■持参 飲み物・館内用の履き物



千葉中央メディカルセンター 整形外科医師・保健師・看護師による特別講演会 健康に長生きするための秘訣

無 料
40名
(先着)

～骨と健康習慣と健診で未来を変える～

■日時 10月27日(火)14:00～15:30

■共催 千葉中央メディカルセンター

■内容 整形外科医・保健師・看護師等による講演

① 骨の「アンチエイジング」始めませんか？

～いつの間にか骨折を防いで一生歩ける体へ～

【講師】脊椎脊髄センター長・整形外科部長

② 今日からできる骨のための健康習慣

【講師】健康増進支援センター副センター長 看護師、保健師

③ 健診のすすめ～受けて良かった！健康診断の魅力～

【講師】健康増進支援センター事務局長

■対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方

■申込 10月1日(木)～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、筆記用具



ヒップホップトレーナーが教える！ダンス講座 講座「ヒップホップ&ソウルダンス」

無 料
12名
(抽選)

シニアのための健康ダンス講座！初めての方でも大丈夫♪チェアヨガや
ストレッチと共に、ヒップホップ&ソウルダンスを楽しみましょう♪

■日時 ①10月22日(木) ②11月12日(木)
③11月26日(木) ④12月10日(木)
各9:30～11:30 全4回

■内容 ダンス、チェアストレッチ&ヨガ等

■対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方

■申込 9月26日(土)～10月9日(金)

窓口・電話・FAXで受付します

※応募者多数の場合は抽選で決定

■持参 スニーカー(上履き)

飲み物・動きやすい服装



理学療法士監修！DVD体操教室 ミニボディケアスクール

無 料
16名
(先着)

理学療法士監修のDVD動画を見ながら、楽しく身体を動かしましょう！

■日時 第2・4土曜日 13:00～14:00

※初回:10月10日(土)

■内容 DVDを観ながら筋トレ・ストレッチ等

■対象 千葉市に住民票を有する60歳以上で、同一期間
のボディケアスクールに参加決定していない方

■申込 9月25日(金)～先着順

窓口・電話・FAXで受付します

■持参 ヨガマットかバスタオル・飲み物・館内用履き物





10月一般開放予定日

一般開放日は予約なしでご利用可能です



集会室(カラオケができるお部屋)

教養娯楽室(囲碁・将棋・麻雀ができるお部屋)

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:00~11:30					×	×	×
12:00~14:00					○	×	×
14:30~17:15					○	×	×
	4	5	6	7	8	9	10
9:00~11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	×	○	×	○	○	×
14:30~17:15	○	×	○	×	○	○	○
	11	12	13	14	15	16	17
9:00~11:30	×	○	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	×	○	×	○	○	×
14:30~17:15	○	○	○	×	○	○	×
	18	19	20	21	22	23	24
9:00~11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	×	×	×	○	×
14:30~17:15	○	×	○	×	15:00~○	○	○
	25	26	27	28	29	30	31
9:00~11:30	×	×	×	×	×	○	○
12:00~14:00	×	×	×	×	×	○	○
14:30~17:15	○	○	×	×	○	○	×

ご利用 出来ない日	10月 4日(日)9:30~11:30
	10月18日(日)9:30~11:30
上記以外の日時はご利用できます。 (変更になる場合がございます)	

出張相談会(会場:玄関前ロビー)

千葉市あんしんケアセンター千城台

10月は毎週火曜日 13:30~14:30

10月6日・13日・20日・27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。不安な事、心配な事などお気軽にご相談下さい。



千葉市生活自立・仕事相談センター若葉

10月20日(火)13:30~14:30

千葉市が設置する無料の相談窓口です。生活に困りごとや不安を抱えている方は、お気軽にご相談下さい。

知って使って便利！スマホ講演会

オンラインショッピング体験会

(ちばコープ編)インターネットでお買い物体験

スマホでカタログを見て商品注文するまでの手順を体験します。知っておくと便利なスマホの活用術と一緒に学んでみませんか。

無料
12名
(先着)

■日時 **10月23日(金)13:00~14:00**

■協力 ちばコープ

■対象 千葉市に住民票がある60歳以上で
スマホの基本操作(文字入力)ができる方

■申込 **10月1日(木)~先着順で受付**
窓口・電話・FAXで受付します

■持参 **ご自身のスマートフォン**・飲み物・館内用履き物

■備考 スマホの通信料は自己負担です。
今回、実際の買い物や登録はできません。



理学療法士が教える！オンライン講演会

講演会「首肩レスキュー119」

～痛みを救え！筋肉を育てろ！～

無料
各26名
(先着)

首・肩の痛みの原因を知り、予防につながるエクササイズで身体を動かします。痛みを予防し、快適で軽やかな毎日を目指しましょう♪

■日時 **10月29日(木)**

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 **10月1日(木)~先着順で受付**
窓口・電話・FAXで受付します

■持参 ヨガマットかバスタオル(床に敷く用)

タオル、飲み物、館内用履き物

■備考 花見川いきいきプラザからオンライン配信



後期講座 欠員募集中!!

①こころ・からだ元気アップ(2・4月 9:30) ②ピラティス(1・3火 12:00) ③ゴルフ(1・3金 14:00) ④癒しのヨガ(1・3土 14:30)

■募集期間:9月25日(金)~10月2日(金) ■申込方法:窓口・電話・FAX ■対象:千葉市に住民票がある60歳以上の方

※「既に講座を受講されている方」の申込可、「同一区・同一講座」の連続受講 申込可。 ※詳細は館内掲示、社協HP、窓口にてご確認ください。



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。

