



ウクレレのコンサート(生演奏) ハワイアンサークルライブ

無 料
40名
(先着)

ハワイアンサークルによる発表(コンサート)です。ハワイの風を感じるようなウクレレの音色をぜひお楽しみください。特別演奏もあります!

- 日時 11月15日(日)
13:00~16:00【入退場自由】
- 内容 サークルによる発表&講師特別演奏
- 出演 ①コーラルアイランダーズ ②ウィカプラニ
③アイランド ブリーズ ④ハウオリ アカカ
(特別演奏)竹生 金一・大橋 武彦
- 対象 どなたでもOK
- 申込 窓口・電話・FAXで受付中(先着)
- 持参 飲み物・館内用履き物



脳と身体を元気にする認知症予防脳トレ スポーツブレイントレーニング

無 料
28名
(先着)

誰でも出来る認知症予防に特化したエクササイズを行います。視覚や神経伝達のトレーニングなどを行い、脳機能の活性化を目指します。

- 日時 11月11日(水)
9:30~11:30
- 内容 認知症予防に特化したエクササイズ
- 講師 八木 智浩 先生
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 窓口・電話・FAXで受付中(先着)
- 持参 飲み物・館内用上履き・タオル



歌と運動で楽しくエクササイズ♪ 秋のいきいき健康体操

無 料
20名
(抽選)

筋トレ・ストレッチ・歌声リズム体操・頭の体操など、笑いど汗が止まらない2時間の運動教室です。秋も楽しく運動して健康に過ごしましょう♪

- 日時 11月19日(木)
10:00~12:00
- 会場 更科公民館(若葉区更科2254-1)
- 内容 筋トレ・ストレッチ・歌声リズム体操等
- 講師 当プラザ介護予防指導士
- 対象 千葉市に住民票がある60歳以上の方
- 申込 10月27日(火)~11月12日(木)
窓口・電話・FAXで受付【抽選制】
- 持参 タオル・飲み物



テレビゲームで 目指せストライク♪ Let's Go ボーリング!!

無 料
16名
(先着)

テレビゲームでボーリングを楽しみましょう! 初心者でもやり方を1から説明するので安心! ストライクを狙って「レッツゴー! ボーリング」

- 日時 11月29日(日)
10:00~11:00
- 内容 テレビゲームでボーリング体験
- 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 11月1日(日)から先着順
窓口・電話・FAXで受付します
- 持参 飲み物・上履き



人気の講師が教える! 冬にやりたい短期講座 手足を整えて血行促進

無 料
30名
(抽選)

~身体を元気に動かして温めましょう~

手足やお腹を整えて、エクササイズ(運動)を行うことで、全身の血行促進を目指します。今年の寒い冬も、ポカポカ温かく健康に過ごしましょう♪

- 日時 ① 12月 6日(日) ② 12月20日(日)
③ 1月17日(日) ④ 2月 7日(日)
各9:30~11:30 全4回
- 内容 足・腕・お腹を整えてエクササイズ
- 講師 田中 奈美江 先生
- 対象 千葉市に住民票を有する60歳以上の方
- 申込 11月1日(日)~11月11日(水)
窓口・電話・FAXで受付【抽選制】
- 持参 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物
館内用の履き物・汗拭き用のタオル
ペットボトル&スポーツタオル(2回のみ)
資料コピー代(200円以内)



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
※今月は11/14(土)・28(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 窓口・電話・FAXで受付中(先着)
- 持参 ヨガマットかバスタオル・飲み物・館内用履き物



予告!!

わかば歌声サロン 12/12(土)開催!
毎回大好評! 渡邊先生の「歌声サロン」を来月開催します。
懐かしの昭和歌謡を共に歌い、楽しみましょう♪
詳細は次月号または館内掲示をご確認下さい。
※予定は変更になる場合がございます。



11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	4	5	6	7
9:00-11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	○	○	×	×	○	○	×
14:30-17:15	○	×	○	×	○	○	×
	8	9	10	11	12	13	14
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	15:00~○	○	○
	15	16	17	18	19	20	21
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	○	×	×	○	○	○
14:30-17:15	×	×	○	×	○	○	×
	22	23	24	25	26	27	28
9:00-11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00-14:00	×	×	○	×	×	○	×
14:30-17:15	○	○	○	×	15:00~○	○	○
	29	30					
9:00-11:30	×	○	【一般開放のお知らせ】 ■終日開放の場合、12:00~12:30カラオケはお休みです。 ■予定は変更になる場合があります。予めご了承下さい。 ■他諸室の開放日時については、お問い合わせ下さい。				
12:00-14:00	○	○					
14:30-17:15	○	○					

ご利用
出来ない日 11月1日(日)・15日(日)
各9:30~11:30

上記以外の日はご利用できます。
(予定は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

11月は毎週水曜日 13:30-14:30

11月4日・11日・18日・25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

11月18日(水)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。

若葉いきいきプラザ おすすめの設備

浴室・露天風呂があります♪

当プラザには「入浴設備」があります。内湯以外に「露天風呂」もあり、
開放的な雰囲気をお楽しみいただけます。ぜひご利用下さい♪
※タオルやシャンプー、石鹸等はありませんので、ご持参下さい。

■利用時間
10:00~15:00

■利用料金
市内の方 100円
市外の方 300円



若葉いきいきプラザからのお知らせ

同好会活動のご案内

当プラザでは、多くの同好会が活動しており、内容
も体操、卓球、ヨガ、カラオケ、書道、陶芸、健康麻雀
などジャンルも様々です。
新規会員登録中の同好会もあります。ご興味のある
方は1度見学や体験でぜひ参加してみませんか。
詳細はホームページ、または窓口でご確認下さい。



個人利用(一般開放日)のご案内

当プラザでは、上記の集会室、教養娯楽室以外にも
団体やイベント等で使用していない部屋は一般開放
しています。囲碁・将棋・麻雀・談話などの個人利用で
お使いいただけます。
各部屋の一般開放日は、窓口へお問い合わせ下さい。



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。



【バスでお越しの場合】

千城台駅③番「いずみバス」に乗り、「若葉いきいきプラザ」下車すぐ
※乗車する便によって所要時間やルートが異なりますのでご注意ください。

【自家用車でお越しの場合】

敷地内外に駐車場があります。但し台数に限りがあります。



ホームページ



X



いずみバス
時刻表