

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 **11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。



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) 13:00～14:30

■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 11/1日(日)9:00から電話で受付



*下記、短期講座①②③ 応募者多数の場合、抽選となります。【抽選日 11/12(木)】

1 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



2

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 11/1(日)9:00～11/10(火)まで電話にて受付



3 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)9:00～11/11日(水)まで電話にて受付



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



歌声ひろば

『いなげ Fun-Fun 歌声ひろば』

ファンファン

■日時 11月19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。

ギターの生伴奏による歌声ひろば!
毎月第3木曜日! 懐かしい歌あり!



1月以降の募集事業の予告!! (裏面)

1月以降の募集事業の予告！！

介護予防教室

かよってフレイル予防(1月コース)

■日時 1月5日(火)・12日(火)・19日(火)・29日(金)
2月2日(火)・9日(火) (全6回)
10:00～12:00

■会場 山王公民館 講堂 *問い合わせは稲毛プラザへ

■定員 20名

■申込 12月1日(火)9:00～10日(木)まで電話で受付
*応募者多数の場合、抽選【抽選日12/13(日)】



かよってフレイル予防
1月開講コース

元気に楽しく
いつまでも
自分らしく!

フレイルを
予防して
健康寿命を
のばしましょう!

日時 令和9年 1月5日(火)・12日(火)・19日(火)
29日(金)・2月2日(火)・9日(火) 全6回コース

開催場所 山王公民館

時間 10時～12時 定員 20名 参加費 無料

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

募集期間 12月1日(火)9時～
12月10日(木)17時15分
応募者多数の場合は抽選

プログラム内容(予定)

- ストレッチ体操
- 歯科衛生士の講話
- 栄養士の講話
- 健康テレビゲーム

フレイル予防で
未来をもっと元気に!

フレイルとは、加齢により
心身の活力が低下した状態です。
今から予防に取り組むことで、
健康でいきいきとした生活を
続けることができます。

公民館への問い合わせは
ご遠慮ください。

お問い合わせは
稲毛いきいきプラザ
☎ 043-242-8005

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



短期講座 古武術式 ～ 膝を守る体操 ～

■日時 1月14日・21日・28日・2月4日(全木曜日 全4回)
14:30～16:30

■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



出張測定イベント



■日時 12月4日(金) 10:00～15:00

■会場 ワンズモール 1階 イベントスペース
(千葉市稲毛区長沼町330-50)

■申込不要です。直接会場へお越しください。

■骨密度・血管年齢・脳年齢・足指筋力測定!!

*花見川いきいきプラザ・稲毛いきいきプラザ合同です!



いきいき健康測定会

日時 12月4日(金) 10:00～15:00

開催場所 ワンズモール1階 イベントスペース

ご自身へのクリスマスプレゼントとして
今の体の様子を測定しませんか!+

+予約不要で気軽に測定しませんか!+

測定内容

- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 脳年齢測定
- 足指筋力測定

参加費 無料

主催 花見川いきいきプラザ 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。

