

いきいきプラザ・センター 2020年度高齢者福祉講座

区内在住で60歳以上の方(4/1現在) 無料(教材費、保険料などを除く)
 いずれも、初心者向けの講座です。前年度同一区内で受講した講座は申込不可。
 3/10(水)消印有効。記入例を参照して(1)区1講座までを記入し、各いきいきプラザへ。市社会福祉事業団からも可。

- 応募多数の場合、3/17(土)9:30からいきいきプラザで公開抽選。結果は3/23(月)に発送。同一区内で、2年連続落選し、欠員募集でも受講できなかった方優先。
- 欠員募集は3/23(月)からいきいきプラザの掲示などでお知らせします。
- 中央・美浜いきいきプラザ、蘇我・花見川・あやめ台・大宮・真砂いきいきセンターには駐車場はありません。

往復はがき記入例

63 [返信]	□□□ □□□□ 住所・氏名を記入	往信(裏)	63 [返信]	□□□ □□□□ 所在地を記入	返信(裏)
		1 講座番号・講座名 2 氏名(フリガナ) 3 郵便番号・住所 4 電話番号 5 年齢・性別		いきいきプラザの	ここには何も記入しないでください

中央いきいきプラザ 〒260-0807中央区松ヶ丘町257-1 ☎209-9000 ㊚209-9006					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	健康麻雀入門	前期	第1・3月	9:30	24
2	はじめてのオカリナ	通年	第1・3月	9:30	20
3	笑って動いて脳キラリン	通年	第2・4月	9:30	30
4	はじめての水彩色鉛筆画	通年	第1・3火	9:30	22
5	健康づくりで介護予防	前期	第1・3火	9:30	20
6	はじめての太極拳	通年	第2・4火	9:30	30
7	0から始めるスマートフォン	前期	第2・4火	9:30	20
8	はじめてのフラダンス	通年	第2・4火	12:00	25
9	仲間と楽しく健康体操	通年	第1・3水	9:30	30
10	海外旅行の英会話	通年	第2・4水	9:30	24
11	はじめての陶芸	通年	第2・4水	12:00	20
12	スポーツウエルネス吹矢	前期	第2・4水	12:00	25
13	大人のためのダンス教室	前期	第1・3木	9:30	15
14	楽しい川柳入門	通年	第2・4木	12:00	20
15	はじめての水彩画	通年	第2・4木	14:30	20
16	はじめてのハーモニカ	通年	第1・3金	9:30	20
17	楽々ヨガ	通年	第1・3金	9:30	25
18	楽しく歌うコーラスA	通年	第2・4金	9:30	25
19	音楽で楽しく脳トレ	通年	第2・4土	9:30	25
20	カラオケ	通年	第2・4日	12:00	25
21~25の会場は、蘇我いきいきセンター					
21	楽しく歌うコーラスB	通年	第1・3月	9:30	25
22	ボール体操	前期	第2・4火	9:30	20
23	脳活性化講座	前期	第1・3水	9:30	24
24	ヨガビリー	通年	第2・4水	12:00	18
25	初めてのキーボード(鍵盤楽器)	通年	第1・3土	9:30	16

稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 ㊚242-8175					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	たのしい漢字(目指せ漢検)	通年	第1・3日	9:30	30
2	実用書道	通年	第1・3月	9:30	24
3	ゆる体操	前期	第1・3月	9:30	25
4	健康体操A	通年	第1・3火	9:30	20
5	はじめての健康麻雀	前期	第1・3火	12:00	24
6	健康気功	通年	第2・4火	9:30	25
7	水彩画	通年	第2・4火	12:00	24
8	ヨーガ	通年	第1・3水	9:30	30
9	操体法	通年	第2・4水	9:30	25
10	健康ストレッチ	通年	第2・4水	9:30	30
11	健康づくりで介護予防	前期	第1・3木	9:30	18
12	色えんぴつ画	前期	第1・3木	12:00	22
13	レクで脳トレ	通年	第1・3木	14:30	30
14	カラオケ入門	通年	第2・4木	9:30	40
15	太極拳	通年	第1・3金	9:30	35
16	だれでも簡単パステル画	通年	第1・3金	9:30	22
17	はじめてのフラダンス	通年	第2・4金	9:30	30
18	みんなで歌う叙情歌	通年	第2・4火	12:00	40
19	はじめての絵手紙	通年	第1・3土	9:30	25
20	アンドロイドタブレット入門	前期	第2・4土	9:30	20
21~25の会場は、あやめ台いきいきセンター					
21	スマートフォン入門	前期	第2・4月	14:30	24
22	はじめての民謡	前期	第1・3火	12:00	24
23	愛唱歌de音楽療法	通年	第1・3火	14:30	30
24	健康体操B	通年	第1・3水	14:30	20
25	暮らしの書	通年	第2・4水	9:30	16

緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 ㊚300-1511					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	リラックスヨガ	通年	第1・3月	14:30	25
2	介護予防体操	通年	第2・4月	9:30	30
3	健康ストレッチ体操	通年	第2・4月	12:00	25
4	社交ダンス(男女)	通年	第1・3火	9:30	各15
5	デジタルカメラを楽しむ	前期	第1・3火	9:30	25
6	身体をほぐして歌おう	通年	第1・3火	14:30	25
7	書道	通年	第2・4火	9:30	20
8	思い出の愛唱歌	通年	第2・4火	9:30	25
9	カラオケ	通年	第1・3水	12:00	30
10	ゴルフ*3	前期	第1・3水	13:00	20
11	色えんぴつ画	通年	第2・4水	9:30	25
12	身体の歪みを整える体操	前期	第2・4水	9:30	25
13	健康気功体操	通年	第2・4水	12:00	25
14	英会話	通年	第2・4水	14:30	25
15	3B体操	通年	第1・3木	9:30	30
16	脳活性化講座	通年	第1・3木	14:30	20
17	理学療法士の体操A	通年	第2・4木	9:30	30
18	陶芸	通年	第2・4木	9:30	31
19	健康体操A	通年	第2・4木	12:00	25
20	健康づくりで介護予防	前期	第2・4木	14:30	18
21~25の会場は、越智いきいきセンター					
21	歌って健幸!運動教室	前期	第1・3火	9:30	20
22	健康体操B	前期	第2・4火	9:30	20
23	ヨガビリー	通年	第1・3水	12:00	15
24	理学療法士の体操B	通年	第2・4木	12:00	20
25	楽しいコーラス	通年	第1・3金	9:30	20
26~30の会場は、土気いきいきセンター					
26	みんなで歌う叙情歌	通年	第2・4月	14:30	30
27	インナーマッスル・ダンス	通年	第2・4火	12:00	20
28	音楽で心と身体のリフレッシュ	前期	第1・3水	14:30	20
29	気功とリズム運動	通年	第1・3木	9:30	20
30	ボール体操	前期	第1・3土	12:00	20

花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 ㊚216-0083					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	健康体操A	通年	第1・3月	9:30	30
2	書道	通年	第1・3月	9:30	24
3	骨格改善コンディショニング	前期	第2・4月	9:30	30
4	歌って学ぶ童謡再発見	通年	第2・4月	12:00	30
5	カラオケ	前期	第2・4月	12:00	24
6	愛唱歌を歌おう	通年	第1・3火	9:30	30
7	ポッチャ	前期	第1・3火	9:30	30
8	水彩画	通年	第2・4火	9:30	22
9	鉛筆デッサン	通年	第2・4火	9:30	26
10	陶芸	通年	第1・3水	9:30	28
11	健康づくりで介護予防	前期	第2・4水	9:30	18
12	民謡	通年	第1・3木	9:30	24
13	ゴルフ	前期	第1・3木	10:00	25
14	パドル体操	通年	第1・3木	9:30	26
15	ヨガビリー	通年	第1・3木	12:00	30
16	いきいきアロマセラピー	前期	第2・4木	14:30	24
17	太極拳	通年	第2・4木	9:30	26
18	英会話A	通年	第2・4木	9:30	24
19	健康ストレッチ	通年	第1・3金	9:30	30
20	スポーツウエルネス吹矢	通年	第2・4金	12:00	20
21	ストレッチ&リズム体操	通年	第1・3土	9:30	30
22~26の会場は、花見川いきいきセンター					
22	健康リフレッシュ体操	前期	第1・3月	9:30	25
23	数とパズルで楽しく脳トレ	前期	第1・3月	9:30	18
24	気功と体操	通年	第1・3月	12:00	25
25	健康体操B	前期	第2・4月	9:30	25
26	楽しい歌唱	通年	第1・3水	9:30	25
27~31の会場は、さつきが丘いきいきセンター					
27	笑顔でつむぐ愛唱歌	通年	第1・3火	9:30	20
28	座タップダンス	通年	第2・4火	9:30	20
29	英会話B	前期	第2・4水	12:00	20
30	健康ストレッチ体操	通年	第1・3木	9:30	20
31	元気の出るヨガ	前期	第1・3金	9:30	20

若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 ㊚228-8956					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	パソコン「ワード・エクセル実践入門」	前期	第2・4日	12:00	16
2	陶芸	通年	第1・3月	9:30	31
3	角材から円空仏を彫る(坐像)	通年	第2・4月	14:30	17
4	デジタルカメラ撮影法	通年	第1・3火	9:30	24
5	健康づくりで介護予防	前期	第1・3火	9:30	15
6	ヨガビリーA	通年	第1・3火	14:30	30
7	アンドロイドスマートフォン入門A	前期	第1・3火	14:30	20
8	健康気功体操	通年	第2・4火	9:30	30
9	カラオケ歌謡	通年	第2・4火	12:00	30
10	実用書道	通年	第1・3水	9:30	24
11	指で描くパステル画(曼荼羅アート)	通年	第2・4水	9:30	18
12	英会話A	通年	第2・4水	12:00	24
13	愛唱歌を歌おう	通年	第2・4水	14:30	25
14	太極拳	通年	第1・3木	9:30	30
15	絵手紙	通年	第1・3木	12:00	22
16	水墨画	通年	第2・4木	9:30	20
17	ゆったりストレッチ	通年	第2・4木	14:30	30
18	和布で手作り小物	通年	第1・3金	12:00	16
19	ゴルフ*2	前期	第1・3金	14:00	25
20	健康体操A	通年	第1・3土	9:30	30
21~25の会場は、大宮いきいきセンター					
21	からだをほぐす体操	通年	第1・3日	9:30	16
22	心やすらぐ愛唱歌	通年	第1・3月	14:30	20
23	アンドロイドスマートフォン入門B	前期	第2・4月	14:30	20
24	ヨガビリーB	通年	第2・4火	14:30	12
25	歌って健幸!!運動教室	前期	第2・4月	9:30	25
26~30の会場は、都賀いきいきセンター					
26	健康体操B	通年	第2・4月	9:30	20
27	アンドロイドスマートフォン入門C	前期	第2・4火	14:30	20
28	オカリナ	通年	第2・4水	14:30	16
29	英会話B	通年	第1・3木	14:30	20
30	ヨガビリーC	通年	第1・3金	12:00	16

美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 ㊚270-1811					
番号	講座名	日程		開始時間	定員(人)
		期間	曜日		
1	歴史を学ぼう(平家と明智光秀)	通年	第1・3月	9:30	26
2	陶芸	通年	第1・3火	9:30	28
3	千葉の郷土史	通年	第1・3火	12:00	26
4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画	通年	第2・4火	12:00	26
5	書道	通年	第1・3水	9:30	24
6	太極拳	通年	第1・3水	12:00	35
7	ストレッチ&リズム体操	通年	第2・4水	9:30	36
8	健康づくりで介護予防	前期	第2・4水	12:00	30
9	手話コーラス	前期	第2・4水	14:30	20
10	ヨーガ	通年	第1・3木	12:00	35
11	身体がよるこぶ!!歌講座	通年	第1・3木	14:30	40
12	骨格改善コンディショニング	通年	第2・4木	9:30	30
13	レクリエーションで脳トレ	通年	第2・4木	12:00	30
14	ゆるやか体操	前期	第2・4木	14:30	30
15	はじめよう!!囲碁	前期	第1・3金	9:30	20
16	羊毛フェルト手芸	通年	第1・3金	9:30	20
17	健康体操	通年	第1・3金	14:30	36
18	アンドロイドタブレット入門	前期	第2・4金	12:00	20
19	やさしい日常英会話	通年	第2・4土	9:30	24
20	絵手紙を楽しむ	通年	第2・4土	14:30	20
21~25の会場は、真砂いきいきセンター					
21	皆で歌おう童謡・叙情歌	通年	第1・3日	14:30	30
22	やさしいヨーガ	通年	第2・4日	14:30	22
23	脳活!ぬりえセラピー	前期	第1・3木	14:30	20
24	パソコン	前期	第2・4金	9:30	16
25	さわやか健康体操	前期	第2・4土	14:30	15

- 期間は、通年=4月~来年3月(全16回)、前期=4~9月(全8回)。
- 時間は1回2時間。
- 講座名のアルファベットは会場の違いを区別するもので、内容は同じです。
- 講座名に*印のあるものの会場は次のとおり。
 *1日本インテックゴルフゾーン(花見川区横橋町1685-3)、*2ダイナミックゴルフ千葉(若葉区佐和町323)、*3誉田ゴルフセンター(緑区誉田町1-56-1)