

教室名	日時・定員・料金
シックな大人の秋色リース	10/24(土)13:30～15:30 定員15人 料金2,500円

ふるさと農園 ☎257-9981 ☎258-1024
月曜日（祝日の場合は翌日）休園
☎9/7(月)必着。☎(1講座1人1通)に☎を明記して、〒262-0011花見川区三角町656-3 ふるさと農園へ。同園☎からも可

講座名	日時・対象・定員・料金
園芸教室「庭木の剪定（講義）」	9/19(土)9:30～12:00 定員24人 料金100円
園芸教室「秋の寄せ植え」	9/24(木)9:30～12:00 定員20人 料金3,200円
料理教室「家庭で楽しめるパン作り」	10/2(金)9:30～14:00 定員24人 料金1,500円
刃砥ぎ教室「包丁と鎌の刃とぎ教室」	10/9(金)10:00～12:00、13:00～15:00 定員各20人 料金100円
親子教室「親子でクレープ作り」	10/11(日)9:30～14:00 対象小学生と保護者 定員12組24人 料金1組1,500円

男女共同参画センター ☎209-8771 ☎209-8776 月曜日・祝日休館
☎Eメールで☎のほか、②④で託児希望の場合は子どもの氏名（フリガナ）・年齢を明記して、同センター☎sankaku@f-cp.jp。電話も可

催し・講座名	日時・対象・定員など
①さんかくシネマ「サンドラの週末」	9/13(日)13:30～15:15 定員先着15人
②女性のための就職応援講座「自分を知って就職への一歩を踏み出しませんか」	9/18(金)、10/2(金)10:00～12:00＝男女共同参画センター、10/9(金)11:00～12:00または14:00～15:00＝マザーズハローワークちば（中央区新町3-13）全3回 対象女性 定員先着15人
③男性のための心身健康講座「免疫力強化を目指して！ウイルスに負けない体づくり」	10/4(日)14:00～16:00 対象見川公民館 対象男性 定員先着15人
④男女共同参画講座「世界の女の子が直面する問題からSDGsを考える」	10/17(土)10:00～12:00 対象生涯学習センター 定員先着40人

*②④託児あり（対象1歳6カ月以上の就学前児 ☎講座開始2週間前まで）

いきいきプラザ・センター

市内内在住の、①②④60歳以上の方、③50歳以上の方
☎9/1(火)9:30から、催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ

講座名	日時・定員・持ち物
中央いきいきプラザ ☎209-9000 ☎209-9006	
①元気向上体操「からだの張り」	9/17(木)10:00～12:00 定員先着14人
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 ☎216-0083	
②血糖値が気になる方のための健康セミナー	9/28(月)13:30～15:30 定員15人 持ち物タオル、飲み物
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 ☎228-8956	
③50歳からの人生設計「老後資金の運用と働き方」	9/13(日)10:00～12:00 定員先着10人
越智いきいきセンター ☎205-1290 ☎205-1291	
④大笑い！秋の落語会	9/30(水)13:30～15:00 定員先着30人

千葉競輪場 公営事業事務所 ☎251-7111 ☎255-9909

レース日程（場外）

レース名	日程	レース名	日程
豊橋（FⅠ）	9/2(水)・3(木)	共同通信社杯（GⅡ）伊	9/18(金)～21(祝)
青森（FⅠ）	2(木)～4(土)	東温泉	
京都向日町（GⅢ）	3(木)～6(日)	防府（FⅡ）モーニング	19(土)～21(祝)
京王閣（FⅠ）ナイター	4(金)～6(日)	松阪（FⅠ）	19(土)～21(祝)
取手（FⅠ）	7(月)～9(水)	弥彦（FⅠ）	22(祝)～24(木)
いわき平（FⅠ）ナイター	7(月)～9(水)	和歌山（FⅠ）	22(祝)～24(木)
伊東温泉（FⅠ）	9(水)～11(金)	富山（FⅡ）	22(祝)～24(木)
岐阜（GⅢ）	10(木)～13(日)	青森（GⅢ）	26(土)～29(火)
前橋（FⅡ）	11(金)～13(日)	岐阜（FⅠ）	26(土)・27(日)
防府（FⅠ）	13(日)～15(火)	立川（FⅡ）	26(土)・27(日)
小田原（FⅠ）	14(月)～16(水)	平塚（FⅠ）ナイター	28(月)～30(水)
大宮（FⅠ）	15(火)～17(木)	取手（FⅠ）	29(火)～10/1(木)

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座（後期）

対象 市内在住の60歳以上の方（10月1日現在）
料金 無料（教材費、保険料などを除く）
申込方法 9月10日(木)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。市社会福祉協議会☎からも可。ただし、前年度に同一区内で受講した同一講座には申し込みません。
公開抽選 応募多数の場合は、9月17日(日)9:30から各いきいきプラザで公開抽選。結果は9月25日(金)に発送。同一区内で、2年連続落選し、欠員募集でも受講していない方は、優先的に抽選します。
注意事項 ・欠員募集は、9月26日(土)から各いきいきプラザに掲示します。
・来館の際は公共交通機関をご利用ください。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] 申込者の郵便番号 住所・氏名を記入	往信（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	63 [返信] 住所・施設名を記入 申込先いきいきプラザの	返信（裏） 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					花見川いきいきプラザ					緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 ☎300-1511				
No.	講座名	曜日	開始時間	定員	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	健康づくりで介護予防*1	第1・3火曜日	9:30	12	11	元気の出るヨガ	第1・3金曜日	9:30	11	1	ヨガ	第1・3月曜日	14:30	20
2	0からはじめるスマートフォン	第2・4火曜日	9:30	8	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 ☎242-8175					2	デジタルカメラを楽しむ	第1・3火曜日	9:30	14
3	大人のためのダーツ教室	第1・3木曜日	9:30	8	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	3	ゴルフ*4	第1・3水曜日	13:00	20
4	楽々ヨーガ	第1・3金曜日	9:30	14	1	ゆる体操	第1・3月曜日	9:30	12	4	脳いきいき体操	第1・3木曜日	14:30	20
5	ビーズ手芸	第2・4金曜日	9:30	9	2	健康づくりで介護予防*1	第1・3木曜日	9:30	12	5	健康づくりで介護予防*1	第2・4木曜日	14:30	10
6・7の会場は、蘇我いきいきセンター					3	色えんぴつ画	第1・3木曜日	12:00	16	6・7の会場は、越智いきいきセンター				
6	ボール体操	第2・4火曜日	9:30	9	4	太極拳	第1・3金曜日	9:30	20	6	健康体操	第2・4火曜日	9:30	10
7	脳活性化講座	第1・3水曜日	9:30	9	5	アンドロイドタブレット入門	第2・4土曜日	9:30	16	7	柔道整復師の簡単体操	第2・4水曜日	9:30	10
花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 ☎216-0083					6・7の会場は、あやめ台いきいきセンター					8・9の会場は、土気いきいきセンター				
No.	講座名	曜日	開始時間	定員	6	健康体操B	第1・3水曜日	14:30	12	8	音楽で免疫力アップ	第1・3水曜日	14:30	10
1	骨格改善コンディショニング	第2・4月曜日	9:30	16	7	ヨガピリ	第2・4水曜日	14:30	10	9	身体ほぐし体操	第1・3土曜日	12:00	10
2	ポッチャ	第1・3火曜日	9:30	15	若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 ☎228-8956					美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 ☎270-1811				
3	健康づくりで介護予防*1	第2・4水曜日	9:30	10	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	No.	講座名	曜日	開始時間	定員
4	パドル体操	第1・3木曜日	9:30	16	1	パソコン「ワード・エクセル実践入門」	第2・4日曜日	12:00	10	1	健康づくりで介護予防*1	第2・4水曜日	12:00	15
5	ゴルフ*2	第1・3木曜日	9:30	25	2	健康づくりで介護予防*1	第1・3火曜日	9:30	10	2	手話講座	第2・4水曜日	14:30	10
6	リズム&ストレッチ	第1・3土曜日	9:30	16	3	アンドロイドスマートフォン入門A	第1・3火曜日	14:30	10	3	ゆるやか体操	第2・4木曜日	14:30	15
7～9の会場は、花見川いきいきセンター					4	ゴルフ*3	第1・3金曜日	14:00	10	4	楽しく脳トレ	第1・3金曜日	14:30	15
7	健康リフレッシュ体操	第1・3月曜日	9:30	15	5・6の会場は、大宮いきいきセンター					5	アンドロイドタブレット入門	第2・4金曜日	12:00	10
8	数とパズルで楽しく脳トレ	第1・3月曜日	9:30	6	5	アンドロイドスマートフォン入門B	第2・4月曜日	14:30	10	6～8の会場は、真砂いきいきセンター				
9	健康体操	第2・4月曜日	9:30	15	6	やさしいヨガ	第2・4月曜日	9:30	8	6	脳活！ぬりセラピー	第1・3木曜日	14:30	8
10・11の会場は、さつきが丘いきいきセンター					7の会場は、都賀いきいきセンター					7	パソコン	第2・4金曜日	9:30	8
10	英会話	第2・4水曜日	12:00	5	7	アンドロイドスマートフォン入門C	第2・4火曜日	14:30	10	8	さわやか健康体操	第2・4土曜日	14:30	8

*1体操と口腔ケア、栄養指導など
*2～4の会場は次のとおり
*2日本インテックゴルフゾーン（花見川区横橋町1685-3）
*3ダイナミックゴルフ千葉（若葉区佐和町323）
*4誉田ゴルフセンター（緑区誉田町1-56-1）

新型コロナウイルス感染症予防対策について
・応募に際しては、施設での感染症予防対策に同意した上でご応募ください。
・講座を全回開催できない場合があります。・開催中止となった場合、繰り越し当選は適用しません。
・感染症予防対策のため、講座の内容が例年と異なります。後期講座参加による来年度同講座の受講制限はありません。

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料
申込時に記載する必要事項は【16面】参照。