

# いきいきプラザ・センター 2022年度高齢者福祉講座

市内在住の60歳以上の方（4月1日現在）

無料（教材費、保険料などを除く）

3月10日（休）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(4)からも可

- 感染症まん延などに伴う中止については、翌年以降への当選権利の振り替えは行いません。
- 応募多数の場合、3月17日（休）9:30から、いきいきプラザで公開抽選。
- 結果は、3月24日（休）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月24日（休）からいきいきプラザの掲示などでお知らせします。

往復はがき記入例

63 [返信]	<input type="checkbox"/> 〇〇〇-〇〇〇〇 住所・氏名を記入 自分の郵便番号	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・性別	63 [往信]	<input type="checkbox"/> 〇〇〇-〇〇〇〇 宛先を記入 各いきいきプラザの	返信（裏）
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					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1	はじめてのオカリナ	通年	第1・3月	9:30	18
2	パソコン講座	//	//	12:00	12
3	笑って動いて脳キラリン	//	第1・3火	9:30	18
4	はじめての水彩色鉛筆画	//	//	//	//
5	0から始めるスマートフォン	前期	第2・4火	//	8
6	はじめてのフラダンス	通年	//	12:00	18
7	仲間と楽しく健康体操	//	第1・3水	9:30	//
8	日本の歴史講座	前期	//	14:30	28
9	手話講座	//	//	//	12
10	海外旅行の英会話	通年	第2・4水	9:30	18
11	はじめての陶芸	//	//	12:00	//
12	楽しい川柳入門	//	第2・4木	//	//
13	はじめての水彩画	//	//	14:30	//
14	はじめてのハーモニカ	//	第1・3金	9:30	//
15	楽々ヨーガ	//	//	//	//
16	楽しくバルーンアート教室	前期	第2・4金	//	12
17	はじめようボランティア講座	//	第1・3土	//	//
18	ゆるゆる体操	通年	//	12:00	18
19	大人のためのダンス教室	前期	//	12:30	12
20	音楽で楽しく脳トレ	通年	第2・4土	9:30	18
21～25の会場は、蘇我いきいきセンター					
21	初めてのキーボード	通年	第1・3月	9:30	10
22	ボール体操	前期	第2・4火	//	12
23	脳活性化講座	//	第1・3水	//	//
24	ヨガビリー	通年	第2・4木	12:00	//
25	理学療法士の体操	//	第1・3木	14:30	//

花見川いきいきプラザ 〒262-0013花見川区横橋町1465(横橋地域福祉交流館内) ☎・㊟216-4478					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1～18の募集は、花見川いきいきプラザが工事による休館のためありません。詳しくは、㊟「花見川いきいきプラザ」で検索					
19～24の会場は、花見川いきいきセンター					
19	健康リフレッシュ体操	前期	第1・3月	9:30	24
20	数とパズルで楽しく脳トレ	//	//	//	11
21	気功と体操	通年	//	12:00	24
22	健康体操	前期	第2・4月	9:30	//
23	動けるカラダづくり	//	第2・4水	12:00	15
24	いきいき脳・からだ活性化講座A	通年	第2・4木	//	//
25～30の会場は、さつきが丘いきいきセンター					
25	ペン習字	通年	第1・3日	12:00	11
26	ココモ予防&ストレッチ	前期	第1・3火	9:30	14
27	座タップダンス	通年	第2・4火	//	//
28	健康ストレッチ	//	第1・3木	//	//
29	いきいき脳・からだ活性化講座B	//	第2・4木	14:30	11
30	元気の出るヨガ	前期	第1・3金	9:30	14

- 期間は、通年＝4月～来年3月（全16回）、前期＝4～9月（全8回）。
- 受講時間は、時間は1回2時間。全て初心者を対象としています。
- 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、内容に差異はありません。
- 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。
- 講座名に\*印のあるものの会場は次のとおり。
  - \*1 ダイナミックゴルフ千葉（若葉区佐和町323）1回1,700円×8回の施設使用料（打席、ボール代、コース使用料など）がかかります。
  - \*2 誉田ゴルフセンター（緑区誉田町1-56-1）1回1,000円×8回の施設使用料（ボール代など）がかかります。

稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 ㊟242-8175					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1	たのしい漢字	通年	第1・3日	9:30	18
2	実用書道	//	第1・3月	//	//
3	ゆる体操	前期	//	//	16
4	はじめてのスマートフォンA	//	第2・4月	12:00	12
5	健康体操	通年	第1・3火	9:30	22
6	だれでも簡単パステル画	//	//	//	18
7	こころ・からだ元気アップ教室	//	第2・4火	//	22
8	水彩画	//	//	12:00	18
9	楽譜の読み方入門	//	//	//	//
10	ヨーガ	//	第1・3水	9:30	22
11	操体法	//	第2・4水	//	16
12	健康ストレッチ	//	//	//	22
13	ポッチャ入門	前期	//	//	20
14	色えんぴつ画	//	第1・3木	12:00	18
15	レクで脳トレ	通年	//	14:30	//
16	ジャズ体操教室	前期	//	//	22
17	太極拳A	通年	第1・3金	9:30	//
18	はじめてのフラダンス	//	第2・4金	//	//
19	はじめての絵手紙	//	第1・3土	//	18
20～24の会場は、あやめ台いきいきセンター					
20	はじめてのスマートフォンB	前期	第1・3日	12:00	12
21	太極拳B	//	第2・4月	14:30	16
22	ヨガストレッチ	通年	第1・3火	//	14
23	気功とリズム体操	//	第1・3水	//	16
24	暮らしに役立つ書道	//	第2・4水	9:30	//

若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 ㊟228-8956					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1	スマイルヨーガ	通年	第1・3月	9:30	18
2	陶芸	//	//	//	20
3	こころ・からだ元気アップ体操A	//	第2・4月	//	18
4	角材から円空仏を彫る	//	//	14:30	17
5	デジタルカメラ撮影法	//	第1・3火	9:30	18
6	ヨガビリーA	//	//	14:30	//
7	健康気功体操	//	第2・4火	9:30	//
8	水彩画	//	//	//	16
9	実用書道	//	第1・3水	//	18
10	英会話A	//	第2・4水	14:30	//
11	太極拳	//	第1・3木	9:30	//
12	絵手紙	//	//	12:00	16
13	水墨画	//	第2・4木	9:30	//
14	ハーブ&アロマセラピー	前期	//	12:00	15
15	鉛筆で硬筆習字	//	//	14:30	//
16	和布で手作り小物	通年	第1・3金	12:00	//
17	ゴルフ*1	前期	//	14:00	12
18	健康体操A	通年	第1・3土	9:30	18
19	認知症予防講座	前期	//	//	15
20	健康ストレッチ	通年	第2・4日	//	18
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	脳いきいき若返り講座	//	第2・4月	12:00	10
23	こころ・からだ元気アップ体操B	前期	//	14:30	16
24	ヨガビリーB	//	第2・4火	//	12
25	英会話B	通年	第2・4木	12:00	//
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	14
27	オカリナ	//	第2・4火	14:30	12
28	色えんぴつ画	前期	第2・4木	9:30	//
29	英会話C	通年	//	12:00	//
30	ヨガビリーC	//	第1・3金	//	//

緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 ㊟300-1511					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1	リラックスヨガ	通年	第1・3月	14:30	22
2	介護予防体操	//	第2・4月	9:30	//
3	健康ストレッチ体操	//	//	12:00	//
4	魔法の呼吸術&ストレッチ	//	//	14:30	//
5	デジタルカメラを楽しむ	前期	第1・3火	9:30	16
6	英会話	通年	//	14:30	20
7	書道	//	第2・4火	9:30	16
8	ゴルフ*2	前期	第1・3水	13:00	20
9	色えんぴつ画	通年	第2・4水	9:30	25
10	身体の歪みを整える体操	//	//	//	22
11	健康気功体操	//	//	12:00	//
12	キックボクシングエクササイズ	//	//	14:30	20
13	気軽にエクササイズ	//	第1・3木	9:30	25
14	脳活性化講座	//	//	14:30	20
15	理学療法士の体操A	//	第2・4木	9:30	22
16	陶芸	//	//	//	16
17	身体が喜ぶ体操	//	//	14:30	22
18	目指せスマホ達人	前期	第1・3金	//	15
19	超かんたん健康体操いいことある講座	通年	第1・3土	//	20
20	初心者のためのやさしい篠笛	//	第2・4土	12:00	//
21～25の会場は、越智いきいきセンター					
21	リラックス体操	前期	第1・3火	9:30	12
22	健康体操A	通年	第2・4火	//	//
23	ヨガビリー	//	第1・3水	12:00	//
24	理学療法士の体操B	//	第2・4木	//	//
25	スマホ活用術	前期	第1・3金	//	15
26～30の会場は、土気いきいきセンター					
26	インナーマッスル・ダンス	通年	第2・4火	12:00	13
27	健康体操B	//	第1・3水	9:30	//
28	音楽で心と身体のリフレッシュ	前期	//	14:30	//
29	気功とリズム運動	通年	第1・3木	9:30	//
30	ボール体操	前期	第1・3土	12:00	//

美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 ㊟270-1811					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日		
1	楽しい川柳入門	通年	第1・3月	12:00	20
2	はじめての陶芸	//	第1・3火	9:30	25
3	ワイヤークラフト入門	//	//	12:00	18
4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	//	第2・4火	//	24
5	実用書道	//	第1・3水	9:30	//
6	水墨画入門	前期	//	//	20
7	はじめての太極拳	通年	//	12:00	35
8	ストレッチ&リズム体操	//	第2・4水	9:30	36
9	ポッチャ入門	前期	//	12:00	20
10	折り紙入門	通年	第1・3木	9:30	//
11	はじめてのヨーガ	//	//	12:00	35
12	骨格改善コンディショニング	//	第2・4木	9:30	30
13	レクリエーションで脳トレ	前期	//	12:00	20
14	ゆるやか体操	//	//	14:30	30
15	はじめての羊毛フェルト手芸	通年	第1・3金	9:30	20
16	健康体操	//	//	14:30	36
17	スマートフォン入門	前期	第2・4金	12:00	20
18	元気向上！筋トレ体操	//	第1・3土	9:30	30
19	はじめての絵手紙	通年	//	14:30	20
20	やさしい日常英会話	//	第2・4土	9:30	//
21～25の会場は、真砂いきいきセンター					
21	大人が学ぶ日本史の真実	通年	第2・4土	14:30	14
22	やさしいヨーガ	//	第2・4日	//	18
23	キックボクシングエクササイズと体のメンテナンス	前期	第1・3水	12:00	14
24	パソコン	//	第2・4金	9:30	13
25	音楽に合わせて楽しく体を動かそう	//	第1・3金	12:00	14

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11面参照。