

いきいきプラザ・センター 2023年度高齢者福祉講座

市内在住の60歳以上の方（4月1日(出)現在）**無料**（教材費、保険料などを除く）

3月10日(金)消印有効。④（1区1講座）に記入例【右記】のとおり明記して、各いきいきプラザへ。市社会福祉協議会からも可

- 前年度同一区内で受講した講座の申し込み不可。中止の場合、翌年以降への当選権利の振替なし。
- 応募多数の場合、3月17日(金)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月24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優先。
- 欠員募集は3月24日(金)から館内掲示やホームページでお知らせ（3月29日(水)受け付け開始）。

往復はがき記入例

63 [返信]	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	63 [往信]	記入 申込先 いきいき プラザの 宛先を	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						稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 ㊟242-8175						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	講座 番号	講座名	日程		開始 時間	定員	講座 番号	講座名	日程		開始 時間	定員
		期間	曜日					期間	曜日					期間	曜日		
1	スマートフォン入門	前期	第1・3月	9:30	16	1	たのしい漢字	通年	第1・3日	9:30	20	1	リラックスヨガ	通年	第1・3月	14:30	26
2	はじめてのオカリナ	通年	//	//	20	2	実用書道	//	第1・3月	//	//	2	脳活性化講座	//	//	//	25
3	パソコン講座	//	//	12:00	16	3	ゆる体操	前期	//	//	18	3	介護予防体操	//	第2・4月	9:30	26
4	脳活性化講座A	前期	第2・4月	14:30	18	4	スマートフォン初級コースA	//	第2・4月	12:00	14	4	健康ストレッチ体操	//	//	12:00	//
5	はじめての水彩色鉛筆画	通年	第1・3火	9:30	20	5	健康体操	通年	第1・3火	9:30	24	5	魔法の呼吸法andストレッチ	//	//	14:30	//
6	笑って動いて脳キラリン	//	//	//	18	6	指で描く簡単パステル画	//	//	//	20	6	デジタルカメラを楽しむ	前期	第1・3火	9:30	25
7	はじめてのフラダンス	//	第2・4火	//	25	7	ポッチャ入門	前期	//	14:30	22	7	世界遺産の魅力を探るVer.2.0A	//	//	//	//
8	健康麻雀入門	前期	//	12:00	20	8	こころ・からだ元気アップ体操	通年	第2・4火	9:30	24	8	英会話	通年	//	14:30	//
9	仲間と楽しく健康体操	通年	第1・3水	9:30	30	9	水彩画	//	//	12:00	20	9	書道	//	第2・4火	9:30	20
10	姿勢改善ピラティス	前期	//	14:30	26	10	ヨーガ	前期	第1・3水	9:30	24	10	色えんぴつ画	//	第2・4水	//	25
11	手話講座	//	//	//	18	11	健康ストレッチ	通年	第2・4水	//	//	11	身体の歪みを整える体操	//	//	//	22
12	海外旅行の英会話	通年	第2・4水	9:30	20	12	色えんぴつで描く絵画	前期	第1・3木	12:00	20	12	健康気功体操	//	//	12:00	26
13	はじめての陶芸	//	//	12:00	//	13	レフで脳トレ	通年	//	14:30	//	13	キックボクシングエクササイズ	//	//	//	20
14	はじめての水彩画	//	第2・4木	14:30	//	14	ジャズ体操教室	前期	//	//	24	14	骨格改善コンディショニング	//	//	14:30	26
15	はじめてのハーモニカ	//	第1・3金	9:30	//	15	太極拳	通年	第1・3金	9:30	//	15	気軽にエクササイズ	//	第1・3木	9:30	25
16	楽々ヨーガ	//	第2・4金	//	26	16	はじめてのフラダンス	//	第2・4金	//	22	16	陶芸	//	第2・4木	//	16
17	大人のためのダーツ教室	前期	第1・3土	12:30	12	17	ゼロから始める初めての楽譜	//	//	12:00	20	17	理学療法士の体操A	//	//	14:30	26
18	ゆるゆる体操	通年	//	14:30	26	18	健康麻雀（未経験者限定）	前期	//	//	24	18	ゴルフ ^{*3}	前期	第1・3水	13:00	20
19～22の会場は、蘇我いきいきセンター						19						19～23の会場は、あやめ台いきいきセンター					
19	初めての鍵盤楽器	通年	第1・3月	9:30	10	20	スマートフォン初級コースB	前期	第1・3日	12:00	12	20～23の会場は、越智いきいきセンター					
20	ボール体操	前期	第2・4火	//	15	21	ヨガストレッチ	通年	第1・3火	14:30	16	19	リラックス体操	前期	第1・3火	9:30	16
21	脳活性化講座B	//	第1・3水	//	//	22	暮らしに役立つ書道	//	第2・4水	9:30	//	20	3B体操	//	第2・4火	//	//
22	ヨガビリー	通年	第2・4木	12:00	//	23	健康骨盤体操	前期	//	14:30	15	21	ヨガビリー	通年	第1・3水	12:00	//
花見川いきいきプラザ 〒261-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 ㊟216-0083						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					
講座 番号	講座名	日程		開始 時間	定員	講座 番号	講座名	日程		開始 時間	定員	講座 番号	講座名	日程		開始 時間	定員
		期間	曜日					期間	曜日					期間	曜日		
1	健康体操A	通年	第1・3月	9:30	25	1	スマイルヨーガ	通年	第1・3月	9:30	30	1	楽しい川柳入門	通年	第1・3月	12:00	20
2	墨と色で描く墨彩画	前期	//	14:30	24	2	陶芸	//	//	//	24	2	陶芸入門	//	第1・3火	9:30	21
3	ワイヤークラフト	//	//	12:00	15	3	こころ・からだ元気アップ体操A	//	第2・4月	//	30	3	ワイヤークラフト入門	//	//	12:00	18
4	骨格改善コンディショニング	//	第2・4月	9:30	25	4	角材から円空仏を彫る	//	//	14:30	17	4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	//	第2・4火	//	24
5	ポッチャ	通年	第1・3火	//	20	5	ヨガビリーA	//	第1・3火	//	30	5	実用書道入門	//	第1・3水	9:30	//
6	名曲のルーツを探る、ハミングで	//	//	//	//	6	健康気功体操	//	第2・4火	9:30	//	6	太極拳入門	//	//	12:00	35
7	陶芸	//	//	12:00	24	7	水彩画	//	//	//	24	7	ストレッチandリズム体操	//	第2・4水	9:30	36
8	鉛筆デッサン（色鉛筆）	//	第2・4火	9:30	20	8	実用書道	//	第1・3水	//	//	8	ポッチャ入門	前期	//	12:00	20
9	アンドロイドスマートフォン入門	前期	第1・3水	//	16	9	英会話A	//	第2・4水	14:30	//	9	折り紙入門	通年	第1・3木	9:30	//
10	筋力アップトレーニング	通年	第2・4水	//	25	10	鉛筆で硬筆習字	前期	//	//	//	10	ヨーガ入門	//	//	12:00	35
11	いきいき脳・からだ活性化講座A	//	//	12:00	20	11	太極拳	通年	第1・3木	9:30	30	11	骨格改善コンディショニング	//	第2・4木	9:30	30
12	転倒予防教室	前期	第1・3木	9:30	25	12	絵手紙	//	//	12:00	24	12	レクリエーションで脳トレ	//	//	12:00	20
13	ゴルフ ^{*1}	//	//	10:00	//	13	水墨画	//	第2・4木	9:30	//	13	健康体操	//	第1・3金	14:30	36
14	絵手紙	通年	//	12:00	24	14	骨盤体操	前期	第1・3金	//	30	14	スマホ入門（iPhone）	前期	第2・4金	12:00	20
15	英会話	//	第2・4木	9:30	20	15	和布で手作り小物	通年	//	12:00	20	15	スマホ入門（Android）	//	//	14:30	//
16	太極拳	//	第1・3金	12:00	25	16	ゴルフ ^{*2}	前期	//	14:00	18	16	元気向上！筋トレ体操	//	第1・3土	9:30	30
17	ヨガビリー	前期	第1・3金	9:30	//	17	健康体操A	通年	第1・3土	9:30	30	17	ベランダで楽しむ寄せ植え（春～夏にかけて）	//	//	//	20
18	ビーズアクセサリー	//	第2・4金	12:00	15	18	骨格改善コンディショニング	前期	第1・3日	//	//	18	絵手紙入門	通年	//	14:30	//
19	ストレッチandリズム体操	通年	第1・3土	9:30	25	19	健康ストレッチ	通年	第2・4日	//	//	19	やさしい日常英会話	//	第2・4土	9:30	//
20	ペン習字A	//	第1・3日	//	20	20～23の会場は、大宮いきいきセンター						20～23の会場は、真砂いきいきセンター					
21～24の会場は、花見川いきいきセンター						20	からだをほぐす体操	通年	第1・3日	9:30	15	20	やさしいヨーガ	通年	第2・4日	14:30	18
21	気功と体操	通年	第1・3月	12:00	25	21	ヨガビリーB	//	第1・3月	14:30	10	21	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
22	座タップダンス健康法	//	第1・3火	9:30	18	22	こころ・からだ元気アップ体操B	前期	第2・4月	//	12	22	パソコン	//	第2・4金	9:30	13
23	健康体操B	前期	第2・4月	//	25	23	レクリエーションで頭の体操	通年	第2・4水	//	10	23	音楽に合わせて楽しく体を動かそう	//	第1・3金	12:00	14
24	いきいき脳・からだ活性化講座B	通年	第2・4木	12:00	18	24～27の会場は、都賀いきいきセンター											
25～28の会場は、さつきが丘いきいきセンター						24	健康体操で元気アップ	前期	第2・4月	9:30	18						
25	ペン習字B	通年	第1・3日	12:00	20	25	オカリナ	通年	第2・4火	14:30	12						
26	いきいき脳・からだ活性化講座C	//	第2・4水	14:30	16	26	色えんぴつ画	前期	第2・4木	9:30	16						
27	ピラティス	前期	第1・3木	9:30	12	27	英会話B	通年	//	12:00	//						
28	健康麻雀（未経験者）	通年	第2・4土	//	//												

- 期間は、通年=4月～来年3月（全16回）、前期=4月～9月（全8回）。
- 受講時間は、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・料金は次のとおり。
*1 日本インテックゴルフゾーン（花見川区横橋町1685-3）=1回1,500円、*2 ダイナミックゴルフ千葉（若葉区佐和町323）=1回1,700円、*3 誉田ゴルフセンター（緑区誉田町1-56-1）=1回1,000円

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。