

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
美浜	幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	パソコン講座「初心者エクセル」	10/12(水)～14(金)13:30～16:30 全3回 ①パソコンで文字入力ができる成人 ②10人 ③筆記用具、USBメモリ ④1,320円 ⑤9/15(木)～26(月)に電話で、⑥oubo.makuharinishi@ccllf.jpも可

子育てママのおしゃべりタイム  
⑦10:00～12:00 ⑧子育て中の方・妊婦（子ども同伴可）  
⑨当日直接会場へ（時間中出入り自由）

区	日程	会場	問い合わせ	区	日程	会場	問い合わせ
中央	9/ 6(火) 12(月)	松ヶ丘公民館 星久喜公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉	9/ 8(木) 22(木)	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	9/14(水) 28(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑	9/ 7(水) 12(月)	おゆみ野公民館 誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
稲毛	9/12(月) 16(金) 23(祝)	小中台公民館 草野公民館 轟公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜	9/ 1(木) 15(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555

花の美術館

フラワーカレッジ参加者募集  
⑩稲毛記念館  
⑪9/10(土)消印有効。⑫（1通1人1講座）に⑬を明記して、〒261-0003美浜区高浜7-2-4千葉市花の美術館へ。⑭fc-inage-hanabi@worldparkjp.comも可  
⑮稲毛記念館 ☎277-4534 FAX277-4688 月曜日（祝・休日の場合翌日）休館

教室名	日時・定員・料金
My room aroma spray	10/1(土)13:30～15:30 ⑯8人 ⑰3,000円
スタンドグラスで花二輪づくり（パネル）	10/4(火)、11/1(火)、12/6(火)13:30～15:30 全3回 ⑯15人 ⑰5,000円
土台から作る多肉植物のタブロー&ステンシル絵付け	10/20(木)13:30～15:30 ⑯15人 ⑰3,000円
つまみ細工で作るXmasの飾り	10/25(火)10:00～12:00 ⑯15人 ⑰1,000円

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776  
月曜日、祝・休日休館  
⑯⑳託児あり（㉑1歳6カ月以上の就学前児。2週間前までに申し込み）  
㉒Eメールで㉓のほか、㉔は託児希望の場合はその旨を明記して、同センター⑭sankaku@fc-jpへ。電話も可

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座（後期）

期 間 10月～来年3月  
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9日(金)消印有効。㉕（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㉖からも可。  
前期に同一区内で受講した同一講座には申し込みません。  
また、今年度、すでに同一区内で通年の講座を受講中の方は応募できません。  
公開抽選 応募多数の場合は、9月16日(金)9:30から各いきいきプラザで公開抽選を行い、結果は9月21日(水)に発送します。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21日(水)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。

講座名	日時・対象・定員など
①しごと応援ゼミ「知っておきたい職場で起こるハラスメント」	9/21(水)18:30～20:30 ②生涯学習センター ③女性 ④先着20人
②小学生のためのアサーティブ「イライラの気持ちどうしよう？」	9/24(土)13:30～15:00 ⑤南部青少年センター ⑥小学3～6年生 ⑦先着15人
③社会人になる前に知っておきたい「第三者介入ワークショップ～性被害をなくす第一歩に～」	10/9(日)13:30～16:00 ⑧文化センター ⑨先着30人

いきいきプラザ・センター

⑩市内在住の⑪⑫60歳以上の方、⑬20歳以上の方、⑭小学生以上の方  
㉒9/1(木)9:30から催しの前日までに電話で、各プラザ・センターへ。FAXも可（㉓を明記）

催し名	日時・内容・定員など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006	
①脳トレ レクリエーション	9/12(月)13:00～15:00 ④先着25人
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
②健康チェック「骨密度測定会」	9/18(日)9:30～11:30、13:00～15:00 ⑥骨密度・身長・体重測定 ⑦各先着48人
都賀いきいきセンター ☎232-4771 FAX232-4773	
③世代間交流講演会「介護保険を学ぼう！」	9/24(土)10:00～11:30 ④先着12人
緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511	
④世代間交流「編み物教室～ベッ トボトルホルダー作り～」	10・11月の第2・4土曜日10:00～12:00 全4回 ④先着30人 ⑤毛糸1玉、毛糸の太さに合わせたかぎ針（3～5号）

花見川いきいきプラザが臨時休館  
10/2(日)、設備工事による停電のため臨時休館します。  
⑩花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083

TIPSTAR DOME CHIBA（千葉競輪場）

公営事業事務所 ☎251-7111 (株)JPF FAX050-3512-3840  
PIST6Championship（千葉市営競輪）レース日程

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第5回第4節	9/ 5(月)・ 6(火)	千葉市営競輪第6回第2節	9/16(金)・17(土)
千葉市営競輪第6回第1節	10(土)・11(日)	千葉市営競輪第6回第3節	24(土)・25(日)

往復はがき記入例

63 [返信]	〇〇〇-〇〇〇〇 ・ 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 [往信]	〇〇〇-〇〇〇〇 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 FAX209-9006					9の会場は、さつきが丘いきいきセンター					緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 FAX300-1511				
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	0から始めるスマートフォン	第2・4火曜日	9:30	15	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 FAX242-8175					1	デジタルカメラを楽しむ	第1・3火曜日	9:30	25
2	脳活性化講座	第1・3水曜日	12:00	18	1	ゆる体操	第1・3月曜日	9:30	18	2	ゴルフ＊3	第1・3水曜日	13:00	20
3	日本の歴史講座	第1・3水曜日	14:30	28	2	スマートフォン初級コースA	第2・4月曜日	12:00	12	3	目指せスマホ達人	第1・3金曜日	14:30	15
4	手話講座	第1・3水曜日	14:30	18	3	ボッチャ入門	第1・3火曜日	14:30	20	4・5の会場は、越智いきいきセンター				
5	楽しくバルーンアート教室	第2・4金曜日	9:30	12	4	色えんぴつ画	第1・3木曜日	12:00	20	4	リラックス体操	第1・3火曜日	9:30	18
6	はじめようボランティア講座	第1・3土曜日	9:30	12	5	ジャズ体操教室	第1・3木曜日	14:30	25	5	スマホの基本を学ぶ	第1・3金曜日	12:00	15
7	大人のためのダーツ教室	第1・3土曜日	12:30	12	6の会場は、あやめ台いきいきセンター					6・7の会場は、土気いきいきセンター				
8・9の会場は、蘇我いきいきセンター					6	スマートフォン初級コースB	第1・3日曜日	12:00	12	6	ボール体操	第1・3土曜日	12:00	16
8	脳キラリン講座	第1・3火曜日	14:30	16	若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 FAX228-8956					7	音楽で心と身体のリフレッシュ	第1・3水曜日	14:30	16
9	ボール体操	第2・4火曜日	9:30	16						美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 FAX270-1811				
花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 FAX216-0083					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	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	1	ボッチャ入門	第2・4水曜日	12:00	20
1	骨格改善コンディショニング	第2・4月曜日	9:30	25	1	ハーブ＆アロマセラピー	第2・4木曜日	12:00	18	2	レクリエーションで脳トレ	第2・4木曜日	12:00	20
2	アンドロイドスマートフォン入門	第1・3水曜日	9:30	16	2	鉛筆で硬筆習字	第2・4木曜日	14:30	18	3	ゆるやか体操	第2・4木曜日	14:30	30
3	ゴルフ＊1	第1・3木曜日	10:00	25	3	ゴルフ＊2	第1・3金曜日	14:00	12	4	スマートフォン入門 (iPhone)	第2・4金曜日	12:00	20
4	ガーデニング＆フラワーアレンジメント	第1・3金曜日	9:30	20	4	認知症予防講座	第1・3土曜日	9:30	18	5	スマートフォン入門 (Android)	第2・4金曜日	14:30	20
5	ヨガビリー	第2・4金曜日	9:30	25	5・6の会場は、大宮いきいきセンター					6	元気向上！筋トレ体操	第1・3土曜日	9:30	30
6～8の会場は、花見川いきいきセンター					5	こころ・からだ元気アップ体操	第2・4月曜日	14:30	10	7～9の会場は、真砂いきいきセンター				
6	健康リフレッシュ体操	第1・3月曜日	9:30	25	6	ヨガビリー	第2・4火曜日	14:30	6	7	キックボクシングエクササイズと体のメンテナンス	第1・3水曜日	12:00	14
7	数とパズルで楽しく脳トレ	第1・3月曜日	9:30	18	7の会場は、都賀いきいきセンター					8	パソコン	第2・4金曜日	9:30	13
8	健康体操	第2・4月曜日	9:30	25	7	色えんぴつ画	第2・4木曜日	9:30	16	9	音楽に合わせて楽しく身体を動かそう	第1・3金曜日	12:00	14

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（花見川区犢橋町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15面参照。