

**男女共同参画センター** ☎209-8771 FAX209-8776  
 月曜日、祝・休日休館  
 託児あり。申し込み時に申し出(☎)16カ月以上・②③1歳6カ月以上の就学前児)  
 ①③Eメールで④を明記して、同センター☎sankaku@f-cp.jpへ。☎209-8771  
 も可。②開催日前日までに電話で、同センター☎209-8775

催し名など	日時・対象・定員など
①育休からの復職準備講座	9/2(土)・9(日)10:00～11:30 全2回 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 産休・育休中または取得予定の方(パートナー同伴も可) 各先着20人
②女性のためのキャリア相談	9/9(土)14:00～14:50、15:00～15:50 働き方、キャリアアップ、転職など 女性 各先着1人
③自分軸で考える～仕事に役立つセルフマネジメント講座	9/16(土)14:00～16:30 市内在住・在勤の管理職または管理職予備軍の女性 各先着20人

**いきいきプラザ・センター**

市内在住の60歳以上の方  
 ①②④⑧～⑫8/1(火)9:30から催しの前日まで(⑧⑬⑭～⑯は8/10(木)まで)・③⑤⑥9/1(金)9:30から催しの前日まで・⑦7/25(火)から催しの前日までに直接各プラザ・センターへ。電話、FAX(☎を明記)も可

講座名	日時・定員・内容など
<b>中央いきいきプラザ</b> ☎209-9000 FAX209-9006	
スマートフォン講座 ①入門編 ②中級編 ③上級編	①9/1(金)=買う前にわかる!スマートフォン体験、②4(月)=触って体験!スマホの基本とLINE体験、③15(金)=触って体験!スマホの基本とキャッシュレス。いずれも、13:30～15:30 各先着20人
<b>蘇我いきいきセンター</b> ☎264-6966 FAX264-6967	
④買う前にわかる!スマートフォン体験教室(入門編)	8/15(火)13:00～15:00 各先着16人
<b>花見川いきいきプラザ</b> ☎216-0080 FAX216-0083	
スマートフォン講座 ⑤入門編 ⑥中級編	⑤9/29(金)=買う前にわかる!スマートフォン体験、⑥30(土)=触って体験!スマホの基本とLINE体験。いずれも、13:00～15:00 各先着15人
<b>稲毛いきいきプラザ</b> ☎242-8005 FAX242-8175	
⑦買う前にわかる!スマートフォン体験教室(入門編)	8/3(木)・10(木)13:30～15:30 各先着20人
⑧役が分かる方向けの健康麻雀	9/11～10/23の隔週月曜日14:30～16:30 全4回 各24人

講座名	日時・定員・内容など
<b>あやめ台いきいきセンター</b> ☎207-1388 FAX207-1368	
スマートフォン講座 ⑨入門編 ⑩中級編 ⑪上級編	⑨8/29(火)=買う前にわかる!スマートフォン体験、⑩30(水)=触って体験!スマホの基本とLINE体験、⑪31(木)=触って体験!スマホの基本とキャッシュレス。いずれも、13:30～15:30 各先着20人
<b>若葉いきいきプラザ</b> ☎228-5010 FAX228-8956	
⑫世代間交流「夏休み親子陶芸教室」	8/6(日)・20(日)13:30～15:30 全2回 各先着20人 各300円
⑬ゴルフ	9/1～15・29の金曜日14:00～16:00 全4回 動的ゴルフ千葉(若葉区佐和町323) 18人 各6,800円
<b>緑いきいきプラザ</b> ☎300-1313 FAX300-1511	
スマートフォン講座 ⑭入門編 ⑮中級編 ⑯上級編	⑭8/19(土)=買う前にわかる!スマートフォン体験、⑮9/2(土)=触って体験!スマホの基本とLINE体験、⑯9(土)=触って体験!スマホの基本とキャッシュレス。いずれも、13:30～15:30 各先着18人
⑰健康フェスティバル	8/27(日)9:30～11:30、13:30～15:30 骨密度・血管年齢・体力測定など 各先着80人
<b>土気いきいきセンター</b> ☎205-1000 FAX205-1001	
⑱みんなで歌う叙情歌	9～12月の第1月曜日12:00～14:00 全4回 各20人 要別途資料代
<b>美浜いきいきプラザ</b> ☎270-1800 FAX270-1811	
スマートフォン講座 ⑲入門編 ⑳中級編 ㉑上級編	⑲8/23(水)=買う前にわかる!スマートフォン体験、⑳24(木)=触って体験!スマホの基本とLINE体験、㉑25(金)=触って体験!スマホの基本とキャッシュレス。いずれも、10:00～12:00、13:30～15:30 各先着20人
<b>真砂いきいきセンター</b> ☎278-9641 FAX278-9642	
⑳買う前にわかる!スマートフォン体験教室(入門編)	8/29(火)10:00～12:00 各先着15人

**TIPSTAR DOME CHIBA (千葉競輪場)**

公営事業事務所 ☎251-7111 (株)JPF FAX050-3512-3840  
**PIST6 Championship (千葉市営競輪) レース日程**  
 8月の開催は全日入場料無料

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第4回第3節	8/1(火)・2(水)	千葉市営競輪第5回第1節	8/21(月)・22(火)
千葉市営競輪第4回第4節	8(火)・9(水)		

**いきいきプラザ・センター 生きがい活動支援通所・ボディケアスクール(機能回復訓練)**

- ①**生きがい活動支援通所(10月～来年3月)**  
 日常動作訓練・教養講座・趣味活動などを行うとともに、参加者同士で交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。  
 火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回(祝・休日を除く)。1日利用=10:00～15:00、半日利用=10:00～12:00、13:00～15:00。おゆみ野ふれあい館は10:00～12:00のみ。  
 【右表】のとおり。  
 市内に住所を有する在宅の65歳以上の方(10月1日現在)。ただし、介護保険の認定を受けている方は不可。  
 別途教材費がかかります。
- ②**ボディケアスクール(機能回復訓練)(10～12月、来年1～3月)**  
 ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の維持向上を図ります。  
 10月・1月開始の2コース。いずれも3カ月間、全12回。曜日(第5週を除く)・開始時間は【右表】のとおり。  
 【右表】のとおり。  
 市内に住所を有する60歳以上(各コース開始月の1日時点)で、職員の補助なく参加可能な方  
 8月10日(木)消印有効。①(1人1通1会場)に記入例【下記】のとおり明記して、郵送。市社会福祉協議会からも可。重複申込無効。  
 ②いずれも過去1年間に受けていない方優先。  
 応募多数の場合、8月18日(金)①9:30・②10:00に各プラザ・センターで公開抽選。  
 結果は8月24日(木)に発送。

**往復はがき記入例**

63 <small>[返信]</small> 本人の郵便番号を記入	往信(裏) 1 希望する事業(①か②) 2 ①の場合は曜日・時間 ②の場合は開始月・時間 3 氏名(フリガナ) 4 郵便番号・住所 5 電話番号 6 年齢・性別	63 <small>[返信]</small> 記入 申込先の住所・施設名を	返信(裏) (何も記入しないでください)
---	---	--	-------------------------

区	会場・申込先	問い合わせ	①		②		
			曜日	定員	曜日	開始時間	定員
中央	中央いきいきプラザ * 〒260-0807 松ヶ丘町257-1	☎209-9000 FAX209-9006	火～土	各16人	木	9:30 13:30	各26人
	蘇我いきいきセンター * 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 FAX264-6967		各15人	水	12:00	15人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 FAX216-0083	火～土	各15人	火	9:30 13:30	各26人
	花見川いきいきセンター * 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 FAX286-8031		各17人	金	9:30	16人
	さつきが丘いきいきセンター 〒262-0014 さつきが丘1-32-3	☎250-4651 FAX250-4652		各15人	月	13:30	22人
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 FAX242-8175	火～土	各15人	月	9:30 13:30	各28人
	あやめ台いきいきセンター * 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 FAX207-1368		各15人	金	13:30	18人
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 FAX228-8956	火～土	各15人	水	9:30 13:30	各26人
	大宮いきいきセンター * 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 FAX265-1741		各12人	水	9:30	15人
	都賀いきいきセンター * 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 FAX232-4773		各18人	水	13:30	15人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 菅田町2-15-65	☎300-1313 FAX300-1511	火～金	各15人	金	9:30 13:30	各26人
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 FAX205-1291		各15人	木	9:30	20人
美浜	おゆみ野ふれあい館(申し込み・問い合わせ先は越智いきいきセンター)		土	9人			
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 FAX205-1001	火～土	各15人	木	13:30	20人
	美浜いきいきプラザ * 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 FAX270-1811		各18人	火	9:30 13:30	各28人
真砂いきいきセンター * 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 FAX278-9642	各15人	月	9:30	18人		

来館の際は公共交通機関をご利用ください。\*印の会場は、駐車場がありません。

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11面参照。