

いきいきプラザ・センター 講座のご案内

☑4月～来年3月。全16回。1回2時間。（前期と記載があるものは全8回） ☑初心者向け講座
 ☑市内に住所を有する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（火）消印有効。☑（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は申し込み不可
- 応募多数の場合、3月18日（水）9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月24日（火）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（火）から館内掲示やホームページでお知らせ（同日受付開始）
- 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

85 [返信] 住所氏名を記入	[宛先] 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	85 [返信] 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	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20	1	実用書道（前期）	第1・3月	9:30	24	1	レクリエーションで脳トレ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16	2	ゆる体操～骨盤底筋トレーニング～（前期）	第1・3月	9:30	18	2	水彩画	第1・3月	9:30	16
3	水彩色鉛筆画	第1・3月	9:30	20	3	アンドロイドスマートフォン（前期）	第2・4月	12:00	18	3	健康ストレッチ	第1・3月	12:00	26
4	ハーモニカ	第2・4月	9:30	20	4	こころ・からだ元気アップ体操（前期）	第2・4月	9:30	24	4	楽しく筋トレ&ストレッチ 3B体操	第1・3月	9:30	20
5	ヨガビリー（中央）	第2・4月	12:00	26	5	水彩画（前期）	第2・4月	12:00	22	5	初めてのトラベル英会話	第1・3月	14:30	25
6	姿勢改善ピラティス	第1・3月	14:30	26	6	ヨーガ（前期）	第1・3月	9:30	26	6	書道	第2・4月	9:30	20
7	陶芸	第2・4月	12:00	20	7	奏筆～想いを奏でる筆文字アート～（前期）	第1・3月	12:00	20	7	色えんぴつ画	第2・4月	9:30	25
8	海外旅行の英会話	第2・4月	14:30	20	8	健康体操（前期）	第2・4月	14:30	26	8	健康気功体操	第2・4月	9:30	26
9	指で描く簡単パステル画	第1・3月	14:30	20	9	色えんぴつで描く絵画（前期）	第1・3月	12:00	22	9	からだを整えるセルフケア	第2・4月	14:30	26
10	楽々ヨーガ	第1・3月	9:30	26	10	指で描く簡単パステル画（前期）	第2・4月	9:30	20	10	理学療法士の体操	第1・3月	12:00	26
11	楽しく歌うコーラス	第2・4月	14:30	30	11	カラオケ入門（前期）	第2・4月	12:00	30	11	はじめての陶芸	第2・4月	14:30	16
12	スマホとパソコン～基礎から応用～（前期）	第1・3月	9:30	16	12	ジャズ体操deボイストレーニング（前期）	第2・4月	14:30	26	12	ヨガビリー（緑）	第2・4月	14:30	26
13	からだを整えるセルフケア～腰痛編～（前期）	第2・4月	12:00	30	13	太極拳（前期）	第1・3月	9:30	26	13	ポッチャ（前期）	第2・4月	9:30	15
14	ボール体操（前期）	第1・3月	9:30	26	14	レクで脳トレ（前期）	第1・3月	14:30	24	14	歩行力UP～姿勢改善トレーニング～（前期）	第2・4月	12:00	26
15	キックボクシングエクササイズ（前期）	第2・4月	14:30	15	15	リズムで簡単エアロビ体操（前期）	第1・3月	14:30	26	15	スマホの基本を学ぶ（前期）	第1・3月	12:00	15
16	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第1・3月	12:00	20	16	はじめてのフラダンス（前期）	第2・4月	9:30	20	16	ゴルフ（前期）*3	第1・3月	13:00	20
17	こころ・からだ元気アップ体操（前期）	第2・4月	9:30	20	17	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第2・4月	12:00	24	17	姿勢スッキリ呼吸法（前期）	第1・3月	9:30	26
18～21の会場は、蘇我いきいきセンター					18	みんなで歌う叙情歌（前期）	第2・4月	14:30	30	18	脳フィットネス！スローエアロビック（前期）	第1・3月	14:30	20
18	みんなでコーラス	第1・3月	9:30	25	19～21の会場は、あやめ台いきいきセンター					19～22の会場は、越智いきいきセンター				
19	からだを整えるセルフケア	第2・4月	9:30	15	19	みんなで歌う叙情歌	第2・4月	12:00	20	19	ヨガビリー	第1・3月	12:00	16
20	シニアZUMBA（ズンバ）（前期）	第2・4月	9:30	14	20	暮らしに役立つ書道	第2・4月	9:30	16	20	初めての健康麻雀	第1・3月	12:00	12
21	折り紙で楽しむ季節飾り（前期）	第2・4月	9:30	16	21	機能改善エクササイズ	第1・3月	9:30	15	21	パソコン&スマホの基本を学ぶ（前期）	第1・3月	12:00	15
花見川いきいきプラザ 〒262-0011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	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	カラオケ	第2・4月	12:00	24	1	陶芸	第1・3月	9:30	24	1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20
2	陶芸	第1・3月	12:00	24	2	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30	17	2	陶芸入門	第1・3月	9:30	20
3	愛唱歌を歌おう	第1・3月	12:00	24	3	カラオケ	第1・3月	9:30	24	3	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4月	12:00	24
4	鉛筆デッサン（色鉛筆）	第2・4月	9:30	20	4	ヨガビリー（若葉）	第2・4月	9:30	30	4	実用書道	第1・3月	9:30	24
5	しっかり動く運動教室	第2・4月	9:30	30	5	実用書道	第1・3月	9:30	24	5	太極拳入門	第1・3月	12:00	35
6	民謡	第1・3月	9:30	24	6	たのしいコーラス	第2・4月	14:30	18	6	ストレッチandリズム体操	第2・4月	9:30	36
7	絵手紙	第1・3月	12:00	24	7	英会話	第2・4月	14:30	24	7	京都 歴史の扉を開く	第1・3月	9:30	25
8	パソコン入門	第2・4月	9:30	16	8	太極拳	第1・3月	9:30	30	8	ヨーガ入門	第1・3月	12:00	35
9	ストレッチandリズム体操	第2・4月	9:30	30	9	健康骨盤体操	第1・3月	9:30	30	9	絵手紙入門	第1・3月	14:30	20
10	書道	第1・3月	9:30	16	10	3B体操で筋力アップ	第2・4月	9:30	30	10	やさしい日常英会話	第2・4月	9:30	20
11	シニアZUMBA（ズンバ）（前期）	第1・3月	9:30	12	11	健康体操	第1・3月	9:30	30	11	カードで学ぶはじめての麻雀（美浜）（前期）	第1・3月	12:00	20
12	ポッチャ（前期）	第1・3月	9:30	20	12	健康ストレッチ	第2・4月	12:00	30	12	ポッチャ入門（前期）	第2・4月	12:00	20
13	ピラティス（前期）	第1・3月	9:30	30	13	こころ・からだ元気アップ体操（若葉）（前期）	第2・4月	9:30	20	13	骨格改善コンディショニング（前期）	第2・4月	9:30	30
14	ゴルフ（前期）*1	第1・3月	10:00	25	14	ピラティス（前期）	第1・3月	12:00	24	14	レクリエーションで脳トレ（前期）	第2・4月	12:00	20
15	かな筆（前期）	第2・4月	9:30	20	15	ゴルフ（前期）*2	第1・3月	14:00	16	15	笑顔はじける！輝きエアロビ&ストレッチ（前期）	第1・3月	14:30	28
16	スロトレ（前期）	第1・3月	9:30	25	16	プロが教える！スマホで写真の上手な撮り方（前期）	第2・4月	14:30	24	16	スマホ入門（アンドロイド）（前期）	第2・4月	12:00	20
17	大人のためのダーツ教室（前期）	第2・4月	9:30	16	17	癒しのヨーガ（前期）	第2・4月	14:30	22	17	元気向上！筋トレ体操（前期）	第1・3月	9:30	30
18	ヨーガ（前期）	第2・4月	9:30	25	18～20の会場は、大宮いきいきセンター					18～20の会場は、真砂いきいきセンター				
19の会場は、花見川いきいきセンター					18	からだをほぐす体操	第1・3月	9:30	15	18	いきいきコーラス	第2・4月	14:30	18
20～22の会場は、さつきが丘いきいきセンター					19	ゼロからはじめる麻雀	第1・3月	9:30	12	19	やさしいヨーガ（前期）	第2・4月	14:30	12
20	こころとからだのいきいき活性化講座（前記）	第2・4月	14:30	16	20	こころ・からだ元気アップ体操（大宮）（前期）	第2・4月	14:30	15	20	カードで学ぶはじめての麻雀（真砂）（前期）	第1・3月	12:00	12
21	初心者マージャンで脳活・雑学（前記）	第2・4月	9:30	15	21～23の会場は、都賀いきいきセンター									
22	色えんぴつ画（さつき）（前記）	第2・4月	12:00	16	21	オカリナ	第2・4月	14:30	16					
					22	皆で楽しむコーラス（前期）	第1・3月	9:30	16					
					23	ヨガビリー（都賀）（前期）	第1・3月	9:30	12					

●講座名に*印があるものの会場・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1,300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。