

ふるさと農園

☎257-9981 FAX258-1024

月曜日(祝・休日の場合は翌日)休園

申9/10(火)必着。同農園HPから。④(1講座1人1通)に※を明記して、〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園へ郵送も可。

講座名	日時・定員・料金など
庭木の年間管理講座	10/4(土)9:30~12:00 順24人 価500円
ジャックオランタン作り体験	10/5(日)10:00~12:00 順小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 順10人 価2,000円
家庭果樹の管理講座	10/18(土)9:30~12:00 順24人 価500円

男女共同参画センター

☎209-8771 FAX209-8776

月曜日、祝・休日休館

①③④託児あり(①③1歳6ヶ月以上・④0歳6ヶ月以上の就学前児)。申し込み時に申し出

申Eメールで(④9/16(火)から)※を明記して、同センター sankaku@f-cp.jpへ。電話も可

催し名など	日時・対象・定員など
①フレンドシップトークサロン「どうするお墓? どうしてお墓?」	9/13(土)10:00~11:30 順先着15人
②映像セミナー「ハルをさがして」	9/20(土)10:00~11:40 順先着20人
③コミュニケーション力UP! 地域活動のためのファシリテーター養成講座	10/25、11/15(土)13:00~16:00 全2回 地域活動に取り組んでいる方など 順先着20人
④産後&育休ママのためのセルフケア~すきま時間で骨盤底筋エクササイズ~	10/25(土)10:00~11:30 順蘇我コミュニティセンターハーモニー・プラザ分館 産後・育休中の女性 順先着15人

いきいきプラザ・センター

①②④⑤⑦⑧⑪⑫市内在住の60歳以上の方、⑨18歳以上の方

申9/1(月)9:30から①④⑧⑪⑫は9/10(火)まで、②⑤⑦⑨⑩は催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ。

講座名	日時・定員・内容など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006	
①短期講座「ゴルフを続けるために必要なトレーニング」	9/17、10/1・15、11/5の水曜日12:00~14:00 全4回 下半身・肩・前腕・体幹筋肉トレーニング 順26人
②座タップダンス体験会	9/30(火)13:30~15:30 順先着20人
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083	
③「いきいきプラザ Autumn Festival in hanamigawa」	9/20(土)9:30~14:30 順DISCO、紙芝居、飲食販売、ワークショップ、のど自慢大会ほか

講座名	日時・定員・内容など
④短期講座「ボッチャ中級」	10/7・21、11/4・18の火曜日9:30~11:30 全4回 順20人
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	9/13(土)9:30~11:30、13:00~15:00 骨密度測定・血管年齢測定・結果解説 順各40人 上履き(スリッパ可)
⑤健康フェスティバル	9/20(土)・21(日)9:30~15:00 作品展示・学習発表・芸能会・コンサートなど 上履き(スリッパ可)
⑥若葉いきいきプラザフェスティバル	9/27、10/11・25、11/8の土曜日9:30~11:30 全4回 順20人
あやめ台いきいきセンター ☎207-1388 FAX207-1368	9/28(日)10:00~11:30 順落語・講談 順40人 上履き
⑦あやめ台いきいき席	9/28(日)10:00~11:30 順落語・講談 順40人 上履き
緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511	9/27、10/11・25、11/8の土曜日9:30~11:30 全4回 順20人
⑧短期講座「やってみよう!詩吟」	10/4(土)9:30~11:45 順30人
⑨認知症センター養成講座&家族介護体験者講話	10/5(日)14:00~15:30 順50人
⑩秋のフルートコンサート~世代をつなぐ調べ~	10/19・26、10/10・24の金曜日14:30~16:30 全4回 順28人
美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811	10/10・24、11/14・28の金曜日9:30~11:30 全4回 順14人 筆記用具、上履き 価300円
⑪短期講座「音楽に合わせて楽しくエアロビ体操」	10/1(火)~来年3/31(火)、機械設備改修工事などのため休館します(一部会場を変更し継続する事業あり)。 順若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956

10/1(火)~来年3/31(火)、機械設備改修工事などのため休館します(一部会場を変更し継続する事業あり)。

順若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956

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

入場には会員登録・チケットが必要です(当日会場でも登録可)。一般観戦席への入場は無料(一部開催を除く)。

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第6回第1節	9/4(木)・5(金)	千葉市営競輪第6回第3節	9/22(月)・23(祝)
千葉市営競輪第6回第2節	13(土)・14(日)	千葉市営競輪第6回第4節	27(土)・28(日)

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座(後期)

10月~来年3月(全8回。1回2時間)初心者向け講座

市内在住の60歳以上の方(10月1日現在)無料(教材費、保険料などを除く)

申9月10(火)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HPからも可。

- 前期および前年度に同一区内で同講座を受講した方、今年度、同一区内で通年の講座を受講中の方は申し込み不可。
- 応募多数の場合、9月18日(木)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は9月25日(木)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9月25日(木)から館内掲示やホームページでお知らせ(同日受け付け開始)。
- 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。

中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006 〒260-0807中央区松ヶ丘町257-1				稻毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175 〒263-0031稻毛区稻毛東6-19-1				緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511 〒266-0005緑区誉田町2-15-65						
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	スマートフォン	第1・3月	9:30	16	1	ゆる体操(骨盤底筋トレーニング)	第1・3月	9:30	18	1	ボッチャ	第2・4月	9:30	15
2	シニアZUMBA(ズンバ)(中央)	第2・4月	9:30	12	2	アンドロイドスマートフォン	第2・4月	12:00	16	2	歩行UP~姿勢改善トレーニング	第2・4火	12:00	26
3	スローエアロビック&ストレッチ	第1・3火	9:30	26	3	こころ・からだ元気アップ体操	第2・4火	9:30	24	3	スマホの基本を学ぶ(緑)	第1・3水	12:00	15
4	キックボクシングエクササイズ	第2・4水	14:30	15	4	色えんぴつで描く絵画	第1・3木	12:00	22	4	ゴルフ*3	第1・3水	13:00	20
5	健康麻雀~未経験者~	第1・3金	12:00	20	5	ジャズ体操deボイストレーニング	第2・4木	14:30	26	5	5・6の会場は、越智いきいきセンター			
6	歌って若返り教室	第2・4金	9:30	20	6	カラオケ入門	第2・4木	12:00	30	6	3B体操	第2・4火	9:30	16
7~9の会場は、蘇我いきいきセンター					7	リズムで簡単エアロビ体操	第1・3金	14:30	26	7	スマホの基本を学ぶ(越智)	第1・3金	12:00	18
7	シニアZUMBA(ズンバ)(蘇我)	第2・4火	9:30	14	8	健康麻雀~未経験者~	第2・4金	12:00	24	8	若返り体操~姿勢と呼吸法~	第2・4土	9:30	18
8	折り紙	第2・4木	9:30	16	9~10の会場は、あやめ台いきいきセンター					9	7・8の会場は、土気いきいきセンター			
9	楽しみながら鍛える! つまみ体操&レクリエーション	第1・3日	12:00	16	9	歌って若返り教室	第1・3火	9:30	20	10	はじめての太極拳	第2・4金	12:00	16
10	花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083 〒262-0011花見川区三角町750				10	太極拳	第1・3木	12:00	16	11	はじめての太極拳	第2・4火	12:00	16
No.	講座名	曜日	開始時間	定員	若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956 〒265-0067若葉区北谷津町333-2				No.	講座名	曜日	開始時間	定員	
1	シニアZUMBA(ズンバ)	第1・3月	9:30	12	1	ゴルフ*2	第1・3金	14:00	16	1	ボクシング	第2・4水	12:00	20
2	かんたんスマホ&パソコン	第1・3水	9:30	16	2	20の会場は、大宮いきいきセンター				2	スマホ入門(アンドロイド)	第2・4木	9:30	30
3	ピラティス(花見川P)	第1・3水	9:30	30	3	2・3の会場は、都賀いきいきセンター				3	スマホ入門(アンドロイド)			