

ふるさと農園 ☎257-9981 FAX258-1024
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園
☎9/10(火)必着。同農園☎から。☎（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 定員24人 料金500円
ジャックオランタン作り体験	10/5(日)10:00～12:00 対象小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定員10人 料金2,000円
家庭果樹の管理講座	10/18(土)9:30～12:00 定員24人 料金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カ月以上・④0歳6カ月以上の就学前児）。申し込み時に申し出
☎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 定員先着15人
②映像セミナー「ハルをさがして」	9/20(土)10:00～11:40 定員先着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 対象地域活動に取り組んでいる方など 定員先着20人
④産後＆育休ママのためのセルフケア～すさま時間で骨盤底筋エクササイズ～	10/25(土)10:00～11:30 対象蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 対象産後・育休中の女性 定員先着15人

いきいきプラザ・センター

対象①②④⑤⑦⑧⑪⑫市内在住の60歳以上の方、⑨18歳以上の方
☎9/1(月)9:30から①④⑧⑪⑫は9/10(火)まで、②⑤⑦⑨⑫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 対象下半身・肩・前腕・体幹筋肉トレーニング 定員26人
②座タップダンス体験会	9/30(火)13:30～15:30 定員先着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 対象DISCO、紙芝居、飲食販売、ワークショップ、のど自慢大会 ほか

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） 対象初心者向け講座
対象市内在住の60歳以上の方（10月1日現在） 対象無料（教材費、保険料などを除く）
☎9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					稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175 〒263-0031稲毛区稲毛東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	歩行力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	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	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・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	5	ジャズ体操deボイストレーニング	第2・4木	14:30	26	5	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					6	カラオケ入門	第2・4木	12:00	30	6	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	7	リズムで簡単エアロビ体操	第1・3金	14:30	26	7・8の会場は、土気いきいきセンター				
8	折り紙	第2・4木	9:30	16	8	健康麻雀～未経験者～	第2・4金	12:00	24	7	はじめての太極拳	第2・4金	12:00	16
9	楽しみながら鍛える！てつまる体操&レクリエーション	第1・3日	12:00	16	9・10の会場は、あやめ台いきいきセンター					美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811 〒261-0004美浜区高洲3-5-6				
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083 〒262-0011花見川区三角町750					9	歌って若返り教室	第1・3火	9:30	20	No.	講座名	曜日	開始時間	定員
					10	太極拳	第1・3木	12:00	16					
					若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956 〒265-0067若葉区北谷津町333-2					1	ボッチャ入門	第2・4水	12:00	20
No.	講座名	曜日	開始時間	定員						2	骨格改善コンディショニング	第2・4木	9:30	30
1	シニアZUMBA（ズンバ）	第1・3月	9:30	12	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	3	レクリエーションで脳トレ	第2・4木	12:00	20
2	かんたんスマホ&パソコン	第1・3水	9:30	16	1	ゴルフ＊2	第1・3金	14:00	16	4	健康体操	第1・3金	14:30	36
3	ピラティス（花見川IP）	第1・3水	9:30	30	2の会場は、大宮いきいきセンター					5	スマホ入門（アンドロイド）	第2・4金	12:00	20
4	ゴルフ＊1	第1・3木	10:00	25	2	こころ・からだ元気アップ体操	第2・4月	14:30	15	6	元気向上！筋トレ体操	第1・3土	9:30	30
5	かな筆	第2・4木	9:30	20	3・4の会場は、都賀いきいきセンター					7・8の会場は、真砂いきいきセンター				
6	大人のためのダーツ教室	第2・4土	9:30	16	3	色えんぴつ画	第2・4木	9:30	16	7	カードで学ぶはじめての麻雀	第1・3金	12:00	12
7	スロトレ	第2・4土	9:30	25	4	ヨガビリー	第1・3金	12:00	12	8	やさしいヨーガ	第2・4日	14:30	18
8～10の会場は、花見川いきいきセンター														
8	脳キリン	第2・4月	9:30	20	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									
9	楽しい歌唱	第1・3水	9:30	18										
10	ピラティス（花見川IC）	第2・4水	9:30	15										
11・12の会場は、さつきが丘いきいきセンター														
11	教材で学ぶはじめての麻雀	第2・4月	12:00	12										
12	色えんぴつ画	第2・4金	12:00	16										

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 定員20人
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
⑤健康フェスティバル	9/13(土)9:30～11:30、13:00～15:00 対象骨密度測定・血管年齢測定・結果解説 定員各40人 対象上履き（スリッパ可）
⑥若葉いきいきプラザフェスティバル	9/20(土)・21(日)9:30～15:00 対象作品展示・学習発表・演芸会・コンサートなど 対象上履き（スリッパ可）
あやめ台いきいきセンター ☎207-1388 FAX207-1368	
⑦あやめ台いきいき寄席	9/28(日)10:00～11:30 対象落語・講談 定員40人 対象上履き
緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511	
⑧短期講座「やってみよう！詩吟」	9/27、10/11・25、11/8の土曜日9:30～11:30 全4回 定員20人
⑨認知症サポーター養成講座＆家族介護体験者講話	10/4(土)9:30～11:45 定員30人
⑩秋のフルートコンサート～世代をつなぐ調べ～	10/5(日)14:00～15:30 定員50人
美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811	
⑪短期講座「音楽に合わせて楽しくエアロビ体操」	9/19・26、10/10・24の金曜日14:30～16:30 全4回 定員28人
真砂いきいきセンター ☎278-9641 FAX278-9642	
⑫短期講座「パソコンの基礎と年賀状作成」	10/10・24、11/14・28の金曜日9:30～11:30 全4回 定員14人 対象筆記用具、上履き 料金300円

若葉いきいきプラザが休館
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）。
☎若葉いきいきプラザ☎228-5010FAX228-8956

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)

往復はがき記入例

85 [返信] 住所氏名を記入 申込者の郵便番号	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] の宛先を記入 申込先いきいきプラザ	返信（裏） 何も記入しないでください
-----------------------------------	---	------------------------------------	-----------------------

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。