

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
美浜	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	フラダンス教室	9/10(木)・17(木)10:00～12:00 全2回 ☎成人 ☎15人 ☎動きやすい服装で ☎8/2(日)～25(火)に電話で。同館HPからも可
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	情熱のフラメンコ発表会 & プロステージ	8/30(日)13:00～15:00 ☎30人 ☎8/2(日)～11(祝)に電話で。同館HPからも可
	幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	幕張の魯山人～手作り器と手打ちそば～	8/27(木)、9/3(木)・17(木)10:00～12:00、11/12(木)10:00～13:00 全4回 ☎成人 ☎12人 ☎エプロン・手拭きタオル ☎3,000円 ☎汚れてもよい服装で ☎8/2(日)～10(月)に電話で。同館HPからも可

子育ておしゃべりタイム
☎10:00～12:00 ☎子育て中の方・妊婦およびパートナー（子ども同伴可）
☎美浜区では開催しません。
☎当日直接会場へ（時間中出入り自由）

区	日程	館名	問い合わせ	区	日程	館名	問い合わせ
中央	8/12(水) 19(水)	松ヶ丘公民館 末広公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉	8/ 6(木) 27(木)	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	8/26(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑	8/13(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512
稲毛	8/ 7(金) 21(金) 28(金)	稲毛公民館 緑が丘公民館 黒砂公民館	小中台公民館 ☎251-6616				

ふるさと農園 ☎257-9981 FAX258-1024
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園
☎8/10(月)必着。ふるさと農園HP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
農講座「長ネギあれこれ」	9/12(土)10:00～12:00 ☎20人 ☎300円
家庭で楽しめるパン作り	9/16(水)9:30～14:00 ☎24人 ☎2,000円
子ども向けたい肥作り	9/27(日)10:00～11:30 ☎おおむね5歳以上の方 ☎24人 ☎500円

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776
月曜日・祝日休館
☎⑤託児あり。申し込み時に申し出（☎1歳6カ月以上の就学前児）
☎Eメールで、☎を明記して、同センター☎sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。

講座・催し名	日時・定員など
①フレンドシップトークサロン「赤ちゃんてどこからくるの？と聞かれたら」	8/8(土)10:00～11:30 ☎先着15人
②映像セミナー「祈り～幻に長崎を思う刻～」	8/15(土)10:00～12:00 ☎先着20人
③親子で体験！手作り楽器教室	8/19(水)10:00～12:00 ☎小学生と保護者 ☎先着10組 ☎2,500円（④の鑑賞券付きは3,500円）
④親子ふれあいコンサート	8/19(水)14:00～15:00 ☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎先着150人 ☎金大人＝1,200円、小学生以下＝200円 ☎就学前児の膝上鑑賞に限り無料
⑤さんかくカレッジ公開講座「ジェンダー目線の広告観察」	8/29(土)14:00～16:00 ☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎先着40人
⑥パート労働と「年収の壁」～社会保険料・年金と働き方の選択～	9/11(金)18:30～20:30 ☎生涯学習センター ☎先着20人

いきいきプラザ・センター

☎千葉市に住民登録のある①～⑥⑧⑨⑫～⑮⑰⑱⑳60歳以上の方・⑲⑳小学生および60歳以上の方
☎8/1(土)9:30から、①～④⑥～⑱⑳は催しの前日、⑤⑰⑳は10(月)までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ。

講座名	日時・内容・定員など
中央いきいきプラザ＊ ☎209-9000 FAX209-9006	
①楽しく脳トレで認知症予防～スポーツブレイントレーニング～	8/28(金)9:30～11:30 ☎先着20人
②ジャズ体操	8/28(金)14:30～16:00 ☎先着26人
蘇我いきいきセンター＊ ☎264-6966 FAX264-6967	
③理学療法士の体操～足・腰パワーアップ体操～	8/27(木)13:30～15:30 ☎蘇我コミュニティセンター ☎先着30人
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083	
④神秘のコード。古代マヤ暦占いは告げる	9/8(火)14:30～16:30 ☎先着20人 ☎筆記用具、ノートまたはメモ用紙 ☎100円（資料代）
⑤短期講座「のびのび気功とにこにこ体操」	9/4～25の金曜日14:30～16:30 全4回 ☎30人 ☎タオル ☎動きやすい服装
⑥ようこそ、秘密のきのこ世界へ	9/9(水)14:30～16:30 ☎先着25人 ☎筆記用具 ☎40円（資料代）
さつきが丘いきいきセンター ☎250-4651 FAX250-4652	
⑦触って覚える！スマホの基本とLINEの体験	8/14(金)10:00～12:00 ☎スマートフォンの基本操作体験 ☎先着15人 ☎上履き

講座名	日時・内容・定員など
⑧歌声集会 あやめ台いきいきセンター＊ ☎207-1388 FAX207-1368	8/27(木)10:00～11:30 ☎先着50人 ☎上履き
⑨ここに響く和の競演	8/30(日)13:30～15:00 ☎40人 ☎安藤民謡会などによる三味線・尺八の民謡演奏会 ☎上履き
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
⑩わかば夏フェス	8/30(日)10:00～15:00 ☎吹奏楽コンサート、和太鼓演舞会、縁日、スタンプリアー、若葉マルシェなど ☎上履き
大宮いきいきセンター＊ ☎265-1751 FAX265-1741	
⑪スマホの基本と①災害の備え②詐欺対策③LINE体験	①8/21(金)、②9/4(金)・③18(金)。いずれも10:00～12:00 ☎先着12人 ☎上履き
都賀いきいきセンター ☎232-4771 FAX232-4773	
⑫てづくりせっけんを作ろう	9/9(水)10:00～11:00 ☎先着10人 ☎上履き、筆記用具
⑬楽しく食べて健康に	9/10(木)13:00～15:00 ☎先着20人 ☎上履き
美浜いきいきプラザ＊ ☎270-1800 FAX270-1811	
⑭足爪のトラブルは予防できます！正しい足爪ケア講座	8/26(水)10:00～11:30 ☎先着50人 ☎爪切り（普段使っている物）
⑮健康フェスティバル（事前予約制）	8/29(土)9:45～11:45、13:15～15:15 ☎骨密度・血管年齢・体組成測定 ☎各先着56人
⑯触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験	9/8(火)10:00～12:00 ☎先着20人
⑰短期講座「折り紙入門」	9/17、10/1・15、11/5の木曜日9:30～11:30 全4回 ☎20人 ☎はさみ、のり、鉛筆（シャープペン）、消しゴム、定規、ごみ袋 ☎各150円
真砂いきいきセンター＊ ☎278-9641 FAX278-9642	
⑱まさご歌声集会	8/16(日)13:30～15:00 ☎先着50人
⑲夏休み工作教室～虫よけクリームソーダなどを作ろう～	8/28(金)9:30～11:30 ☎60歳以上の方・小学生＝各先着10人 ☎300円
⑳夏を締めくくる！ラダーゲッター交流会	8/30(日)9:30～11:30 ☎60歳以上の方・小学生＝各先着10人
㉑短期講座「みんなで笑顔になる！脳トレ体操&レクリエーション講座」	9/10・24、10/8・22の木曜日12:00～14:00 全4回 ☎15人（初めての方優先）
若葉いきいきプラザが臨時休館 受電設備の点検のため、9/13(日)は臨時休館します。 ＊駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。	

ボディケアスクール（機能回復訓練事業）
☎10(月)または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）と開始時間は【下表】のとおり
☎千葉市に住民登録のある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
☎過去1(年)間に受けていない方優先
☎8/10(月)消印有効。☎（1人1通1会場）に、☎を明記して各プラザ・センターへ。市社会福祉協議会HPからも可。重複申し込み無効。
応募多数の場合、8/21(金)9:30に各プラザ・センターで公開抽選。結果は8/27(木)に発送

区	会場・申込先	問い合わせ	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	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		9:30	
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 FAX216-0083	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		9:30	
	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	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	金	空調設備改修工事のため調整中です。会場など詳しくは、お問い合わせください。	
	あやめ台いきいきセンター ＊ 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 FAX207-1368		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	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		9:30	
	都賀いきいきセンター 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 FAX232-4773	水	13:30	20人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 FAX300-1511	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		9:30	
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 FAX205-1001	木	13:30	20人
美浜	美浜いきいきプラザ ＊ 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 FAX270-1811	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		9:30	

＊駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

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11面参照。