

ふるさと農園 ☎257-9981 ㊟258-1024
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園
㊟9/10(木)必着。ふるさと農園㊟から。㊟（1講座1人1通）も可（㊟を明記）。郵送先＝〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園

講座名	日時・定員など
庭木剪定の基礎	10/10(土)9:30～12:00 ㊟20人 ㊟500円
農講座「冬野菜について（講義編）」	10/10(土)10:00～12:00 ㊟20人 ㊟300円
農講座「冬野菜について（実習編）」	10/15(木)10:00～11:00 ㊟20人

男女共同参画センター ☎209-8771 ㊟209-8776
月曜日・祝日休館
㊟③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「どうしてる？災害への備え」	9/12(土)10:00～11:30 ㊟先着15人
②はなびらひらひら親子で一緒にアートな時間	9/19(土)10:00～12:00 ㊟3～6歳の子どもと保護者 ㊟先着15組 ㊟1組2,000円
③一時保育付き読書タイム	10/21(火)9:30～11:00 ㊟親子 ㊟先着4組

いきいきプラザ・センター

㊟①～⑦㊟～㊟千葉市に住民登録がある60歳以上の方
㊟9/1㊟9:30から、④㊟㊟9/10(木)まで、その他は催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ
講座

講座名	日時・定員・内容など
中央いきいきプラザ＊ ☎209-9000 ㊟209-9006	
①お手玉&ストレッチ	9/29(火)9:30～11:30 ㊟先着26人
②健康フェスティバル（事前予約制）	9/30(水)9:30～11:30、13:00～15:00 ㊟骨密度・血管年齢・体組成測定など ㊟各先着40人
蘇我いきいきセンター ☎264-6966 ㊟264-6967	
③歌声集会	9/13(日)13:30～15:00 ㊟所蘇我コミュニティセンター ㊟先着70人
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 ㊟216-0083	
④短期講座「健やかに伸びる伸びしろヨガ」	10/1・15・29、11/19の木曜日14:30～16:30 全4回 ㊟25人 ㊟ヨガマットまたはバスタオル ㊟動きやすい服装で
⑤やさしいキックボクシングエクササイズと体のメンテナンス～キックで爽快！パンチで軽快！～	10/13(火)14:30～16:30 ㊟先着20人 ㊟ヨガマットまたはバスタオル ㊟動きやすい服装で
⑥オータムコンサートダンケ（男声合唱団）	9/20(日)13:00～14:30 ㊟先着50人

講座名	日時・定員・内容など
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 ㊟228-8956	
⑦健康フェスティバル（事前予約制）	9/20(日)9:30～11:30、13:00～15:00 ㊟骨密度・血管年齢・足指力測定、結果解説など ㊟各先着40人 ㊟上履き
都賀いきいきセンター ☎232-4771 ㊟232-4773	
⑧知ろう！学ぼう！介護保険&サービス	9/26(土)10:00～11:30 ㊟先着20人 ㊟上履き
⑨都賀いきいきセンターフェスティバル	9/26(土)・27(日)9:30～15:00 ㊟作品展示会、学習発表会、コンサートなど ㊟上履き
美浜いきいきプラザ ☎270-1800 ㊟270-1811	
⑩短期講座「顔ヨガ」	9/25、10/9・23・30の金曜日9:30～11:30 全4回 ㊟20人 ㊟携帯電話（カメラ機能付き）、手鏡（コンパクトミラー不可）
真砂いきいきセンター ☎278-9641 ㊟278-9642	
⑪短期講座「イス体操」	10/11・25、11/8・22の日曜日9:30～11:30 全4回 ㊟20人
⑫マクラメ～ハロウィン飾りづくりを体験しよう～	9/29(火)9:30～11:30 ㊟先着12人 ㊟80円（資料代）

かよってフレイル予防事業
㊟ストレッチや体操、脳トレ・レクリエーションを通じて、運動機能向上・認知機能低下予防・口腔機能の向上を目指します。
㊟市内に住民登録のある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
㊟応募多数の場合、9月15日(火)9:30に各プラザで公開抽選。結果は館内・Xにて公開
㊟9/10(木)までに、電話・FAXで各プラザへ。

区	会場	日程	開始時間	定員	問い合わせ
中央	きぼーる	10/23～11/27の金曜日 全6回	14:00	15人	中央いきいきプラザ ☎209-9000 ㊟209-9006
花見川	さつきが丘公民館＊	10/2～11/6の金曜日 全6回	13:30	12人	花見川いきいきプラザ ☎216-0080 ㊟216-0083
稲毛	都賀公民館	10/13(火)・16(金)・20(火)・29(木)、11/3(祝)・5(木) 全6回	13:00	20人	稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 ㊟242-8175
若葉	千城台コミュニティセンター	10/2・9・23・30、11/6・13の金曜日 全6回	13:30	12人	若葉いきいきプラザ ☎228-5010 ㊟228-8956
緑	千葉市土気いきいきセンター	9/28、10/5・12・26、11/2・9の月曜日 全6回	13:30	15人	緑いきいきプラザ ☎300-1313 ㊟300-1511
美浜	高浜公民館	10/9・23・30、11/6・13・20の金曜日 全6回	10:00	20人	美浜いきいきプラザ ☎270-1800 ㊟270-1811

＊さつきが丘公民館で3回、さつきが丘いきいきセンターで3回実施

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
㊟市内に住民登録のある60歳以上の方（10/1(木)現在）
㊟無料（教材費、保険料などを除く）
㊟9/10(木)消印有効。㊟（1人1通1区1講座）に㊟のほか、性別を明記して、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に当選した方、同一区内で今年度の通年講座に当選した方は申し込み不可。
・応募多数の場合、9/18(金)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は9/25(金)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9/25(金)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	スマホとパソコン～基礎から応用～	第1・3月	9:30	16	稲毛いきいきプラザは9/1(火)～来年2/28(日)の間 空調工事のため休館します。					1	ボッチャ	第2・4月	14:30	15						
2	からだを整えるセルフケア～脚を整える編～	第2・4月	12:00	30						2	歩行力UP～姿勢改善トレーニング	第2・4火	12:00	26						
3	からだメンテナンス ～腰痛・膝痛を改善しよう～	第2・4水	14:30	26						3	スマホの基本を学ぶ	第1・3水	12:00	15						
4	健康麻雀～未経験者～	第1・3金	12:00	20						4	ゴルフ＊3	第1・3水	13:00	20						
5	こころ・からだ元気アップ体操	第2・4金	9:30	26						5	脳フィットネス！スローエアロビック	第1・3土	14:30	20						
6・7の会場は、蘇我いきいきセンター					1・2の会場は、あやめ台いきいきセンター					7・8の会場は、越智いきいきセンター										
6	3B体操	第2・4月	12:00	20	1	歌って若返り教室	第1・3火	9:30	20	7	3B体操	第2・4火	9:30	18						
7	はじめてでも話せる韓国語	第1・3木	14:30	16	2	太極拳	第1・3木	12:00	16	8	歌って健幸	第1・3火	9:30	16						
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083 〒262-0011花見川区三角町750					若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956 〒265-0067若葉区北谷津町333-2					美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811 〒261-0004美浜区高洲3-5-6										
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	ピラティス	第1・3水	9:30	30	1	こころ・からだ元気アップ体操 (若葉)	第2・4月	9:30	20	1	カードで学ぶはじめての麻雀(美浜)	第1・3火	12:00	20						
2	楽しい編み物	第1・3水	12:00	12	5の会場は、大宮いきいきセンター	5	こころ・からだ元気アップ体操(大宮)	第2・4月	14:30	15	2	ボッチャ入門	第2・4水	12:00	20					
3	ゴルフ＊1	第1・3木	10:00	25							2	ピラティス	第1・3火	12:00	24	3	骨格改善コンディショニング	第2・4木	9:30	30
4	スロトレ	第1・3土	9:30	25							3	ゴルフ＊2	第1・3金	14:00	16	4	レクリエーションで脳トレ	第2・4木	12:00	20
5	大人ののためのダーツ教室	第2・4土	9:30	16							4	癒しのヨガ	第1・3土	14:30	22	5	笑顔はじける！輝きエアロビ&ストレッチ	第1・3金	14:30	28
6	ヨーガ	第2・4日	9:30	25							6	スマホ入門（アンドロイド）	第2・4金	12:00	20	7	元気向上！筋トレ体操	第1・3土	9:30	30
7・8・9の会場は、花見川いきいきセンター					6・7の会場は、都賀いきいきセンター					8・9の会場は、真砂いきいきセンター										
7	シニアZUMBA（ズンバ）	第1・3月	9:30	14	6	皆で楽しむコーラス	第2・4水	9:30	16	8	カードで学ぶはじめての麻雀(真砂)	第1・3金	12:00	12						
8	脳トレ・工作レク	第2・4月	9:30	20	7	ヨガビリー	第1・3金	9:30	12	9	やさしいヨーガ	第2・4木	14:30	12						
9	かな筆	第2・4水	12:00	12	講座名に＊印があるものの会場・料金は次のとおり															
10・11の会場は、さつきが丘いきいきセンター					＊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															
10	こころと体のいきいき活性化講座	第2・4月	14:30	16																
11	初心者マージャンで脳活・雑学	第2・4金	9:30	18																

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17㊟参照。