区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
美浜	**磯辺公民館** ☎278-0033 FAX278-9959	理学療法士に聞く腰痛の痛みについて～座学と実技をまなぶ～	12/16㈫10:00～12:00 対嫁60歳以上の方　定員20人 服装動きやすい服装で 申12/2㈫～7㈪に電話で。E-mail oubo.isobe@ccllf.jpも可（必を明記）
	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	水と私たちの生活～水環境ってなに？～	12/16㈫14:00～16:00 定員20人 申12/2㈬～9㈬に電話で。同館HPからも可
	打瀬公民館 ☎296-5100 FAX296-5566	動物王国「クルーガー国立公園」の舞台裏	12/22㈫13:30～15:30 対嫁成人　定員20人 申12/2㈬～8㈫に電話で。同館HPからも可
	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	こどもけん玉教室	1/16～30の土曜日10:00～12:00　全3回 対嫁小学生　定員12人 服けん玉の貸し出しあり 申12/2㈬～21㈪に電話で。同館HPからも可
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	だしからつくるお正月料理～お雑煮と手づくりおせち～	12/16㈫10:00～12:30 対嫁成人　定員12人 持エプロン、三角巾、布巾、台拭き 料金1,500円 申12/7㈪までに電話で。同館HPからも可
	幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	背骨コンディショニング～肩腰膝の不調を改善～	12/14㈪・21㈪14:00～15:00　全2回 対嫁成人　定員15人　持長めのタオル 服動きやすい服装で 申12/6㈰までに電話で。同館HPからも可

子育ておしゃべりタイム

日時10:00～12:00　対嫁子育て中の方・妊婦およびパートナー（子ども同伴可）
申当日直接会場へ（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	12/ 9㈬ 16㈬	松ケ丘公民館 末広公民館	松ケ丘公民館 ☎261-5990	若葉	12/10㈭ 24㈭	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	12/ 9㈬ 23㈬	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑	12/ 9㈬ 14㈪	おゆみ野公民館 誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
稲毛	12/ 4㈮ 7㈪ 18㈮	轟公民館 都賀公民館 千草台公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜	12/ 2㈬ 16㈬	稲浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555

都市緑化植物園

☎264-9559 FAX265-6088
月曜日（祝・休日の場合翌日）休園
申①当日直接会場へ。②12/15㈫・③22㈫までに電話または来園で。

講座名	日時・定員など
①植物画展	12/19㈯10:00～16:00、20㈰10:00～15:00 内容植物画同好会会員の水彩画作品を展示
②剪定の基礎教室	2/6㈯13:30～15:30 内容道具の使用方法や基礎剪定の方法を座学と実習で学ぶ 定員先着18人　料金500円
③シンビジュームと胡蝶蘭の育て方教室	2/23㈷13:30～15:30 定員先着20人　料金500円

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12/10㈭必着。ふるさと農園HPから。㊟（1講座1人1通）に必を明記して、〒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
みそ作り ①4.5キログラムコース ②2キログラムコース	①1/16㈯9:15～12:15、②16㈯14:00～16:00・23㈯10:00～12:00 定員①10人、②各18人 料金①4,500円、②2,500円
子ども向けみそ作り	1/23㈯14:00～16:00 対嫁小学3年～中学生 定員18人　料金3,000円

男女共同参画センター

☎209-8771 FAX209-8776
月曜日、祝・休日休館
服③④託児あり。申し込み時に申し出（対嫁1歳6カ月以上の就学前児）
申①③～⑤（③12/17㈭まで、⑤15㈫から）Eメールで必を明記して、同センターE-mail sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。②開催日前日までに電話で、同センター☎209-8775

講座・催し名

講座・催し名	日時・対象・定員など
①トークサロン 「わたしの・あなたの男女共同参画」	1/9㈯10:00～11:30 定員先着15人
②女性のためのキャリア相談	1/9㈯14:00～14:50、15:00～15:50 内容働き方、キャリアアップ、転職などの相談 対嫁女性　定員各先着1人
③地域活動のためのファシリテーター養成講座	1/17㈰・31㈰10:00～15:00　全2回 対嫁地域活動に取り組んでいる方 定員24人
④50代からのキャリアデザイン～私らしい未来を描こう～	1/30㈯10:00～12:30 対嫁働いている女性　定員先着20人
⑤枕草子を読む～清少納言と考える、現代を生きるヒント～	2/28㈰13:30～15:00 定員先着50人　料金1,000円

いきいきプラザ・センター

対嫁千葉市に住民登録のある①③⑤⑥⑨⑪⑫60歳以上の方・⑬小・中学生と60歳以上の方
申12/1㈫9:30から、③⑤⑥⑨⑪は10㈭、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・内容・定員など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006	
①クリスマスフルートコンサート	12/20㈰14:00～15:30 定員先着60人
蘇我いきいきセンター ☎264-6966 FAX264-6967	
②蘇我いきいきセンターフェスティバル	12/12㈯・13㈰10:00～15:00 内容学習発表、作品展示、飲食販売、鍵盤ハーモニカミニコンサート（12日のみ）など 服ミニコンサートは、当日先着順で受け付け
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083	
③短期講座 「マッスルサミット」	1/8㈭・22㈭12:00～14:00、3/6㈮・20㈮9:30～11:30 全4回 内容1月＝エアロビクス、3月＝スロートレーニング 定員25人　持タオル、ヨガマットまたはバスタオル
花見川いきいきセンター ☎286-8030 FAX286-8031	
④花見川いきいきセンターフェスティバル	12/4㈭・5㈮9:30～16:00 内容作品展示、演芸会、学習発表会　持上履き
稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175	
⑤短期講座 「古武術式、膝を守る体操」	1/14～2/4の木曜日14:30～16:30　全4回 場所スタジオMJR稲毛駅前スタジオ（稲毛区稲毛東3-14-8SJビル4階） 定員15人　持上履き（かかとのある靴）、ヨガマット 服動きやすい服装で
⑥短期講座 「血流循環・改善体操」	1/16～2/6の土曜日13:30～15:30　全4回 場所スタジオMJR稲毛駅前スタジオ（稲毛区稲毛東3-14-8SJビル4階） 定員15人　持上履き（かかとのある靴） 服動きやすい服装で
あやめ台いきいきセンター ☎207-1388 FAX207-1368	
⑦あやめ台いきいきセンターフェスティバル	12/20㈰9:30～16:00、21㈪9:30～15:00 内容作品展示、学習発表会、映画上映会など 持上履き
大宮いきいきセンター ☎265-1751 FAX265-1741	
⑧大宮いきいきフェスティバル	12/13㈰9:30～15:00 内容作品展示、スマートフォン個別相談、寄席、コンサートなど
⑨短期講座 「スマホを学んで脳活性」	1/25、2/8・22、3/8の月曜日10:00～12:00　全4回 定員12人　持スマートフォン　料金500円
越智いきいきセンター ☎205-1290 FAX205-1291	
⑩世代間交流「クリスマスコンサート～弦楽器カルテット～」	12/13㈰13:30～15:00 定員先着54人
美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811	
⑪短期講座「楽しみながら強くなる！介護予防体操＆レクリエーション」	1/4・18、2/1・15の月曜日12:00～14:00　全4回 定員25人
⑫骨・カルシウムセミナー	1/8㈭10:30～11:30 内容雪印メグミルク株式会社協力の講演会 定員先着50人
真砂いきいきセンター ☎278-9641 FAX278-9642	
⑬冬休み特別講座！ 書き初め教室	12/27㈰9:30～11:30 定員小・中学生先着10人、60歳以上の方先着5人 持書道道具一式、手本、上履き

かよってフレイル予防事業

内容ストレッチや体操、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。
対嫁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
服応募多数の場合、12/15㈫9:30に各プラザで公開抽選。結果は13:00以降、館内・Xにて公開
申12/10㈭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	パルひろば☆ちば（新町18-10）	1/13～2/17の水曜日　全6回	13:00	20人	中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006
花見川	花見川公民館	1/6～2/10の水曜日 全6回	13:30	12人	花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083
稲毛	山王公民館	1/5～19、2/2・9の火曜日、1/29㈭ 全6回	10:00	20人	稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175
若葉	みつわ台公民館	1/6・20、2/3・17の水曜日、1/12㈫、2/9㈫全6回	10:00	20人	若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956
緑	緑保健福祉センター	1/15～2/12・26の金曜日　全6回	9:30	15人	緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511
美浜	幸町公民館	1/5・12・26、2/2・23、3/2の火曜日 全6回	13:30	20人	美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811

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13面参照。