

催し・展示名など	日時・定員・料金
工房巳了「四季の詩」	8/3(火)～9(木)
柴田信子「波の音」	8/11(水)～15(日)
食虫植物の不思議展	8/17(火)～22(日)
イラスト・版画・草木染によるインスタレーション3人展	8/24(火)～29(日)

**フラワーカレッジ参加者募集**

④8/10(火)消印有効。⑤(1通1人1講座)に⑥を明記して、〒261-0003美浜区高浜7-2-4千葉市花の美術館へ。⑦hanabi-event@worldpark.jp.comも可

教室名	日時・定員・料金
多肉植物の箱庭寄せ&アクリルフェルトのハートピック作り	9/11(土)13:30～15:30 定員18人 料金2,500円
銀の落花生ペンダントorピアス	9/15(水)13:30～15:30 定員10人 料金3,000円
大人のための消しゴム版画「花のハガキ絵」インク等一式付き	9/24(金)13:00～16:00 定員15人 料金2,000円
ドライハーブのナチュラルリース	9/29(水)10:00～12:00 定員12人 料金2,500円

**市民展示室2階の利用者募集**

④10/5(火)～12/26(日)の火～日曜日の原則6日間  
⑤作品の題材は花、緑、自然。設営、撤収、展示物の保守管理などは各自の責任  
⑥市内在住の個人または団体  
⑦各期間1組  
⑧8/10(火)消印有効。⑨に⑩のほか、希望する期間(第3希望まで)、展示タイトル・内容を明記して、〒261-0003美浜区高浜7-2-4千葉市花の美術館へ。⑪hanabi-event@worldpark.jp.comも可

**ふるさと農園** ☎257-9981 ⑫258-1024

月曜日(休日の場合翌日)休園

⑬8/7(土)必着。⑭(1講座1人1通)に⑮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

講座名	日時・定員・料金
料理教室「太巻き祭りずし」	8/27(金)、9/24(金)、10/22(金)9:30～13:00 全3回 定員24人 料金4,500円
料理教室「日本の郷土料理おやき作り」	9/10(金)9:30～13:00 定員24人 料金1,500円

**男女共同参画センター** ☎209-8771 ⑯209-8776

月曜日、祝・休日休館

⑰Eメールで⑱を明記して、同センター⑲sankaku@f-cp.jp。電話も可

催し・講座名	日時・対象・定員など
女性のためのエンパワーメント講座「迷いをプラスに変える思考法」	8/28(土)14:00～15:30 ⑳生涯学習センター ㉑市内在住・在勤の女性 ㉒先着30人
起業フォローアップ講座「法律を知ってスタート!はじめてのネットショップ」	9/4(土)13:30～15:15 ㉓文化センター ㉔市内在住・在勤の女性 ㉕先着15人
仕事の効率をアップしたい!タイムマネジメントのコツとは	9/15(水)18:30～20:00 ㉖生涯学習センター ㉗女性 ㉘先着12人

\* 託児あり(㉙1歳6カ月以上の就学前児 ㉚講座開始2週間前まで)

**いきいきプラザ・センター**

㉛①⑤市内在住の60歳以上の方、②小学生と保護者、③50歳以上の方、④⑥60歳以上の方、小・中学生

㉜8/1(日)9:30から、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
<b>花見川いきいきプラザ</b> ☎216-0080 ⑳216-0083	
①理学療法士体操教室「なまった体をほぐそう」	8/31(火)10:00～11:30 ㉑ボディーケアスクールに参加したことがない方 ㉒先着16人 ㉓タオル、飲み物
* 11月～来年7月、大規模修繕のため休館します。	
<b>若葉いきいきプラザ</b> ☎228-5010 ㉔228-8956	
②世代間交流「夏休み親子陶芸教室」	8/7(土)・21(土)13:30～15:30 全2回 ㉕先着5組10人 ㉖料金200円
<b>美浜いきいきプラザ</b> ☎270-1800 ㉗270-1811	
③生き生きと生きるための終活講座「しっかり準備であなとも家族も安心に」	8/7(土)10:00～12:00 ㉘先着20人
④世代間交流「みんなでコグニサイズ(運動+脳トレ)」	8/8(日)10:00～11:30 ㉙各先着10人
<b>真砂いきいきセンター</b> ☎278-9641 ㉚278-9642	
⑤講演会「筋肉強化YOGA」	8/11(水)14:30～16:30 ㉛先着13人
⑥世代間交流「藍染体験 JAPANBLUE」	8/31(火)9:30～11:30 ㉜各先着10人 ㉝料金213円

**いきいきプラザ・センター 生きがい活動支援通所・ボディーケアスクール(機能回復訓練)**

**㉞生きがい活動支援通所(10月～来年3月)**

日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行うとともに、参加者の皆さんが交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

㉟火～土曜日のうち1日(特定の曜日)、10:00～15:00(祝日を除く)。週1回。新型コロナウイルス感染の拡大状況により、2部制となる場合があります。

㊱⑲⑳【右表】参照。

㊲市内に住所を有する在宅の65歳以上の方(10月1日現在)。ただし、介護保険の認定を受けている方は不可。

㊳別途教材費がかかります。

**㊴ボディーケアスクール(機能回復訓練)(10～12月または来年1～3月)**

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の向上を図ります。

10月・来年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)、開始時間は【右表】参照。

㊵⑲⑳【右表】参照。

㊶市内に住所を有する60歳以上の方(10月1日現在)。

㊷8月10(火)消印有効。㊸(1人1通1会場)に記入例【下記】のとおり明記して、希望するプラザ・センターへ郵送。㊹(「千葉市社会福祉協議会」で検索)から申し込みも可

㊺応募多数の場合、8月18(水)㊻9:30・㊼10:30から各プラザ・センターで公開抽選。結果は8月24(火)に発送。重複申込無効。いずれも初めての方(㊽10月開始のコースは昨年10～12月および4～10月に同スクールを受けていない方)優先

**往復はがき記入例**

63	□□□-□□□□	住所(裏) 自分の郵便番号を記入	1 希望するサービス(㉞か㉟) 2 ㉞の場合は曜日 ㉟の場合は開始月・時間 3 氏名(フリガナ) 4 郵便番号・住所 5 電話番号 6 年齢・性別	63	□□□-□□□□	所在地・施設名を記入	返信(裏) (何も記入しないでください)
----	----------	---------------------	---	----	----------	------------	-------------------------

区	会場・申込先	問い合わせ	㉞		㉟		
			曜日	定員	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 ⑳209-9006	火～土	各16人	木	9:30 13:30	各16人
	蘇我いきいきセンター * 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 ㉑264-6967		各15人	金	9:30	10人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 ㉒216-0083	詳しくは、花見川いきいきプラザにお問い合わせください。				
	花見川いきいきセンター * 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 ㉓286-8031	各17人	金	9:30	10人	
	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 ㉔250-4652	各15人	月	13:30	11人	
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 ㉕242-8175	各15人	月	9:30 13:30	各18人	
	あやめ台いきいきセンター * 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 ㉖207-1368	各15人	金	13:30	10人	
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 ㉗228-8956	各15人	水	9:30 13:30	各15人	
	大宮いきいきセンター * 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 ㉘265-1741	各18人	水	13:30	6人	
	都賀いきいきセンター * 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 ㉙232-4773	各20人	水	9:30	8人	
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 ㉚300-1511	各15人	金	9:30 13:30	各18人	
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 ㉛205-1291	各15人	木	9:30	10人	
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 ㉜205-1001	各15人	木	13:30	10人	
美浜	美浜いきいきプラザ * 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 ㉝270-1811	各18人	火	9:30 13:30	各15人	
	真砂いきいきセンター * 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 ㉞278-9642	各15人	月	9:30	9人	

・来館の際は公共交通機関をご利用ください。\*印の会場は、駐車場がありません。  
・新型コロナウイルス感染の拡大状況により、内容の変更や全回開催できない場合があります。開催中止の場合、繰り越し当選は適用しません。施設での感染症予防対策に同意した上でご応募ください。