

いきいきプラザ・センター 2024年度高齢者福祉講座

④通年＝4月～来年3月（全16回）、前期＝4月～9月（全8回）。1回2時間 ⑤初心者向け講座
 ⑥市内在住の60歳以上の方（4月1日現在） ⑦無料（教材費、保険料などを除く）
 ⑧3月10日（日）消印有効。⑨（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

- ・前年度に同一区内で受講した講座と同じ講座は申し込み不可。
- ・応募多数の場合、3月18日（月）9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月25日（月）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3月25日（月）から館内掲示やホームページでお知らせ（3月25日（月）受け付け開始）。

往復はがき記入例

63 [返信] 住所氏名を記入	自分の郵便番号 0000-0000	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	63 [返信] 記入 申込先いきいきプラザの宛先を	返信（裏） 何も記入しないでください
-----------------------	----------------------	---	------------------------------------	-----------------------

中央いきいきプラザ 〒260-0807中央区松ヶ丘町257-1 ☎209-9000 ㊟209-9006						稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 ㊟242-8175						緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 ㊟300-1511					
講座番号	講座名	日程		開始時間	定員	講座番号	講座名	日程		開始時間	定員	講座番号	講座名	日程		開始時間	定員
		期間	曜日					期間	曜日					期間	曜日		
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20	1	楽しい漢字	第1・3日	9:30	24	1	健康ストレッチ体操	第1・3月	12:00	26			
2	パソコン	第1・3月	12:00	16	2	実用書道	第1・3月	9:30	24	2	リラックスヨガ	第1・3月	14:30	26			
3	からだを整えるセルフケア	第2・4月	12:00	30	3	ゆる体操～骨盤底筋トレニング～	第1・3月	9:30	18	3	姿勢改善ピラティス	第2・4月	14:30	26			
4	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20	4	スマートフォン初級コース	第2・4月	12:00	14	4	用具を使った楽しい3B体操	第1・3火	9:30	20			
5	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20	5	健康体操	第1・3火	9:30	26	5	初めてのトラベル英会話	第1・3火	14:30	25			
6	ヨガビリー（中央）	第2・4火	9:30	26	6	指で描く簡単パステル画	第1・3火	12:00	20	6	書道	第2・4火	9:30	20			
7	笑って動いて脳キラリン	第2・4火	14:30	18	7	こころ・からだ元気アップ体操	第2・4火	9:30	26	7	初歩から始める囲碁	第1・3水	9:30	20			
8	仲間と楽しく健康体操	第1・3水	9:30	30	8	水彩画	第2・4火	12:00	22	8	色えんぴつ画	第2・4水	9:30	25			
9	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26	9	ヨーガ	第1・3水	9:30	26	9	健康気功体操	第2・4水	12:00	26			
10	陶芸	第2・4水	12:00	20	10	健康ストレッチ	第2・4水	9:30	26	10	キックボクシングエクササイズ	第2・4水	12:00	20			
11	水彩画	第2・4木	14:30	20	11	色えんぴつで描く絵画	第1・3木	12:00	22	11	からだを整えるセルフケア	第2・4水	14:30	26			
12	海外旅行の英会話	第1・3金	14:30	20	12	レクで脳トレ	第1・3木	14:30	24	12	気軽にエクササイズ	第1・3木	9:30	25			
13	楽々ヨーガ	第2・4金	9:30	26	13	ジャズ体操教室	第1・3木	14:30	26	13	みんなで歌う叙情歌（緑）	第1・3木	14:30	30			
14	楽しく歌うコーラス	第2・4金	14:30	30	14	カラオケ入門	第2・4木	12:00	30	14	陶芸	第2・4木	9:30	16			
15	ゆるゆる体操	第1・3土	14:30	26	15	太極拳	第1・3金	9:30	26	15	理学療法士の体操（緑）	第2・4木	14:30	26			
16	スマートフォン	第1・3月	9:30	16	16	はじめてのフラダンス	第2・4金	9:30	22	16	スマホ操作の基礎知識	第2・4日	12:30	15			
17	いきいき脳・からだ活性化講座（中央）	第1・3月	14:30	18	17	健康麻雀～未経験者～	第2・4金	12:00	24	17	ポッチャ	前期	第1・3火	9:30	15		
18	スローエアロビクス&ストレッチ	第1・3火	9:30	26	18	みんなで歌う叙情歌（稲毛）	第2・4金	14:30	22	18	ゴルフ *3	前期	第1・3水	13:00	20		
19	健康麻雀～未経験者～	第1・3金	12:00	20	19	みんなで歌う叙情歌（あやめ）	第2・4月	12:00	18	19	ヨガビリー	通年	第1・3水	12:00	16		
20～23の会場は、蘇我いきいきセンター						19～21の会場は、あやめ台いきいきセンター						19～23の会場は、越智いきいきセンター					
20	初めての鍵盤楽器	通年	第1・3月	9:30	12	20	暮らしに役立つ書道	前期	第2・4水	9:30	16	20	理学療法士の体操（越智）	通年	第2・4木	12:00	16
21	ボール体操	通年	第2・4火	9:30	16	21	イスdeリラックス&筋トレ	前期	第1・3火	14:30	20	21	歌って健康！	前期	第1・3火	9:30	16
22	いきいき脳・からだ活性化講座（蘇我）	前期	第1・3水	9:30	16	22	若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 ㊟228-8956	前期	第1・3火	14:30	20	22	3B体操	前期	第2・4火	9:30	16
23	ヨガビリー（蘇我）	前期	第2・4木	12:00	15	23	笑顔ヨガ	第1・3月	14:30	30	23	スマホの基本を学ぶ	前期	第1・3金	12:00	18	
花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 ㊟216-0083						若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 ㊟228-8956						24～27の会場は、土気いきいきセンター					
1	陶芸	第1・3火	12:00	24	1	スマイルヨーガ	第1・3月	14:30	30	24	みんなで歌う叙情歌（土気）	通年	第1・3月	14:30	25		
2	愛唱歌を歌おう	第1・3火	9:30	20	2	陶芸	第1・3月	9:30	24	25	からだスッキリ体操	通年	第1・3水	9:30	16		
3	鉛筆デッサン（色鉛筆）	第2・4火	9:30	20	3	こころ・からだ元気アップ体操（若葉）	第2・4月	9:30	30	26	旅行で役立つ初級英会話	前期	第2・4月	9:30	16		
4	しっかり動く運動教室	第2・4水	9:30	25	4	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30	17	27	若返り体操～姿勢と呼吸法～	前期	第2・4土	9:30	18		
5	絵手紙	第1・3木	12:00	24	5	カラオケ	第1・3火	9:30	24	美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 ㊟270-1811							
6	パソコン入門	第2・4金	9:30	16	6	ヨガビリー（若葉）	第2・4火	9:30	30	1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20			
7	ストレッチandリズム体操	第1・3土	9:30	25	7	水彩画	第2・4火	9:30	24	2	楽しい本格川柳入門	第1・3月	12:00	18			
8	ペン習字	第1・3日	9:30	20	8	実用書道	第1・3水	9:30	24	3	陶芸入門	第1・3火	9:30	20			
9	墨彩画・水墨画	第1・3月	9:30	24	9	愛唱歌	第2・4水	14:30	24	4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4火	12:00	24			
10	カラオケ	第2・4月	12:00	24	10	英会話	第2・4水	14:30	24	5	実用書道	第1・3水	9:30	24			
11	ポッチャ	第1・3火	9:30	20	11	太極拳	第1・3木	9:30	30	6	太極拳入門	第1・3水	12:00	35			
12	フラダンス	第1・3金	9:30	20	12	骨盤体操	第1・3金	9:30	30	7	ストレッチandリズム体操	通年	第2・4水	9:30	36		
13	シニアZUMBA	第1・3水	9:30	12	13	3B体操で筋力アップ	第2・4金	9:30	30	8	折り紙入門	第1・3木	9:30	20			
14	アンドロイドスマートフォン入門	第1・3水	9:30	16	14	健康体操（若葉）	第1・3土	9:30	30	9	ヨーガ入門	第1・3木	12:00	35			
15	いきいき脳・からだ活性化（花見P）	第2・4水	12:00	20	15	健康ストレッチ	第2・4日	12:00	30	10	骨格改善コンディショニング	第2・4木	9:30	30			
16	ゴルフ *1	第1・3木	10:00	25	16	やさしい写真	第1・3火	14:30	24	11	レクリエーションで脳トレ	第2・4木	12:00	20			
17	大人のためのダーツ教室	第2・4土	9:30	17	17	歌って健康！運動教室	前期	第2・4木	9:30	24	12	健康体操	第1・3金	14:30	36		
18～20の会場は、花見川いきいきセンター						19～22の会場は、大宮いきいきセンター						13 絵手紙入門 第1・3土 14:30 20					
18	健康体操	通年	第2・4月	9:30	25	19	からだをほぐす体操	第1・3日	9:30	15	14	やさしい日常英会話	第2・4土	9:30	20		
19	気功と体操	前期	第1・3月	12:00	25	20	ヨガビリー（大宮）	通年	第1・3月	14:30	10	15	ポッチャ入門	前期	第2・4水	12:00	20
20	いきいき脳・からだ活性化（花見C）	前期	第2・4木	12:00	18	21	レクリエーションで頭の体操	前期	第2・4水	14:30	10	16	スマホ入門A（Android）	前期	第2・4金	12:00	20
21～24の会場は、さつきが丘いきいきセンター						22 こころ・からだ元気アップ体操（大宮） 前期 第2・4月 14:30 15						17 スマホ入門B（Android） 前期 第2・4金 14:30 20					
21	ペン習字	通年	第1・3日	12:00	20	23～26の会場は、都賀いきいきセンター						18 元気向上！筋トレ体操 前期 第1・3土 9:30 30					
22	いきいき脳・からだ活性化（さつき）	通年	第2・4水	14:30	16	23	オカリナ	通年	第2・4火	14:30	12	19～21の会場は、真砂いきいきセンター					
23	健康麻雀～未経験者～	前期	第2・4土	9:30	12	24	健康体操（都賀）	前期	第2・4月	9:30	18	19	やさしいヨーガ	通年	第2・4日	14:30	18
24	ピラティス	前期	第1・3木	9:30	12	25	色えんぴつ画	前期	第2・4木	9:30	16	20	イスヨガ	前期	第2・4日	9:30	18
												21 音楽に合わせて楽しく体を動かそう 前期 第1・3金 12:00 12					

・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。
 ・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1,000円

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。