子育ておしゃべりタイム

時10:00～12:00
対子育て中の方・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
中央	9/6(水) 13(水)	松ケ丘公民館 星久喜公民館	松ケ丘公民館 ☎261-5990
花見川	9/13(水) 27(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522
稲毛	9/13(水) 22(金) 25(月)	小中台公民館 山王公民館 黒砂公民館	小中台公民館 ☎251-6616
若葉	9/14(木) 28(木)	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
緑	9/11(月)	誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
美浜	9/7(木) 21(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555

ふるさと農園

☎257-9981 FAX258-1024
月曜日（祝・休日の場合翌日）休園
申9/5(火)必着。往（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。E-mail furu-noen@tsukahara-li.co.jpも可

講座・教室名	日時・定員・料金
料理教室「太巻き祭りずし」	9/15(金)・10/20(金)9:30～14:00　全2回 定24人　料3,000円
園芸教室「秋の寄せ植え」	9/28(木)9:30～12:00　定18人　料3,200円
農業講座「玉ねぎ・スナップエンドウなどの育て方」	10/1(日)9:30～11:30 定24人　料500円
園芸教室「家庭果樹の管理」	10/7(土)9:30～12:00　定24人　料500円

男女共同参画センター

☎209-8771 FAX209-8776
月曜日、祝・休日休館
備②③託児あり（対1歳6カ月以上の就学前児。2週間前までに申し込み）
申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

催し名など	日時・対象・定員など
①おしごと復帰サロン	10/21(土)10:00～11:30 対産休・育休中または取得予定の方、復職1年以内の方（パートナー、子どもの同伴も可）　定先着15組
②しごと応援ゼミ～育児・介護制度と支援編～	10/21(土)10:00～12:00 場生涯学習センター　対女性　定先着20人
③無料デザインツール・Canvaを利用してチラシをデザインしよう！	10/25(水)、11/1(水)10:00～12:00　全2回 対女性　定先着10人 持ノートパソコン　料1,000円

いきいきプラザ・センター

対市内在住の①②④⑥60歳以上の方・⑤20歳以上の方
申9/1(金)9:30から①15(金)まで・②④⑤催しの前日まで・⑥10(日)までに直接、各プラザ・センターへ。②④～⑥は電話、FAX（必を明記）も可

講座・催し名	日時・内容・定員など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006	
①中央いきいきプラザ25周年カラオケ大会	9/30(土)9:40～12:00、13:00～15:30 定各先着25人
蘇我いきいきセンター ☎264-6966 FAX264-6967	
②歌声集会「昭和の歌を楽しく歌ってみよう」	9/10(日)13:30～15:00 場蘇我コミュニティセンター 定先着60人
稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175 **若葉いきいきプラザ** ☎228-5010 FAX228-8956	
③骨密度測定とeスポーツ体験会	9/26(火)10:00～12:00、13:00～15:00 場市役所1階　備当日直接会場へ
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
④健康チェック「骨密度測定会」	9/17(日)9:30～11:30、13:00～15:00 内骨密度・身長・体重測定 定各先着30人
都賀いきいきセンター ☎232-4771 FAX232-4773	
⑤世代間交流講演会「認知症サポーター養成講座」	9/23(祝)10:00～11:30 定先着16人
緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511	
⑥スマホ操作の基礎知識	10/5～26の木曜日14:30～16:30　全4回 定15人　持筆記用具、スマートフォン 料500円

TIPSTAR DOME CHIBA（千葉競輪場）

公営事業事務所 ☎251-7111　(株)JPF FAX050-3512-3840

PIST6Championship（千葉市営競輪）レース日程

備入場にはチケットが必要です（要会員登録。当日会場でも登録可）。なお、9/11(月)・12(火)・29(金)は入場無料です。

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第5回第2節	9/11(月)・12(火)	千葉市営競輪第5回第4節	9/23(祝)・24(日)
千葉市営競輪第5回第3節	16(土)・17(日)	千葉市営競輪第6回第1節	29(金)・30(土)

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座（後期）

時10月～来年3月（全8回。1回2時間）　内初心者向け講座
対市内在住の60歳以上の方（10月1日現在）　料無料（教材費、保険料などを除く）
申9月8日(金)消印有効。往（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HPからも可。

- 前期および前年度に同一区内で同講座を受講した方、今年度、同一区内で通年の講座を受講中の方は申し込み不可。
- 応募多数の場合、9月15日(金)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は9月20日(水)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月20日(水)から館内掲示やホームページでお知らせ（9月25日(月)9:30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。

往復はがき記入例

往信（表）	往信（裏）	返信（表）	返信（裏）
63 □□□-□□□□ [返信] 申込者の郵便番号・住所・氏名を記入	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 □□□-□□□□ [往信] 申込先いきいきプラザの住所・施設名を記入	何も記入しないでください

中央いきいきプラザ　〒260-0807中央区松ケ丘町257-1　☎209-9000 FAX209-9006

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	スマートフォン入門	第1・3月	9:30	16
2	3B体操	第1・3月	12:00	26
3	脳活性化講座	第2・4月	14:30	18
4	健康麻雀入門	第2・4火	12:00	20
5	手話講座	第1・3水	14:30	18
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26
7	大人のためのダーツ教室	第1・3土	12:30	12
8・9の会場は、蘇我いきいきセンター				
8	脳キラリン	第1・3火	12:00	16
9	ボール体操	第2・4火	9:30	16

稲毛いきいきプラザ　〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1　☎242-8005 FAX242-8175

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	ゆる体操	第1・3月	9:30	18
2	スマートフォン初級コースA	第2・4月	12:00	14
3	ボッチャ入門	第1・3火	14:30	22
4	ヨーガ	第1・3水	9:30	24
5	色えんぴつで描く絵画	第1・3木	12:00	20
6	ジャズ体操教室	第1・3木	14:30	24
7	健康麻雀（未経験者限定）	第2・4金	12:00	24
8・9の会場は、あやめ台いきいきセンター				
8	スマートフォン初級コースB	第1・3日	12:00	12
9	太極拳	第1・3月	12:00	16

緑いきいきプラザ　〒266-0005緑区誉田町2-15-65　☎300-1313 FAX300-1511

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	世界遺産の魅力を探るVer2.0	第1・3火	9:30	25
2	デジタルカメラを楽しむ	第1・3火	9:30	25
3	ゴルフ＊3	第1・3水	13:00	20
4・5の会場は、越智いきいきセンター				
4	3B体操	第2・4火	9:30	16
5	スマホの基本を学ぶ	第1・3金	12:00	18
6・7の会場は、土気いきいきセンター				
6	旅行で役立つ初級英会話	第2・4月	9:30	16
7	用具を使った楽しい運動 3B体操	第1・3木	9:30	16

花見川いきいきプラザ　〒262-0011花見川区三角町750　☎216-0080 FAX216-0083

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	ピラティスA	第2・4日	14:30	25
2	墨と色で描く墨彩画	第1・3月	9:30	24
3	復活！カラオケ	第2・4月	12:00	24
4	アンドロイドスマートフォン入門	第1・3水	9:30	16
5	大人のためのダーツ教室	第2・4水	14:30	17
6	ゴルフ＊1	第1・3木	10:00	25
7	パソコン入門	第2・4金	9:30	16
8・9の会場は、花見川いきいきセンター				
8	健康体操B	第2・4月	9:30	25
9	楽しい歌唱	第1・3水	9:30	18
10の会場は、さつきが丘いきいきセンター				
10	ピラティスB	第1・3木	9:30	12

若葉いきいきプラザ　〒265-0067若葉区北谷津町333-2　☎228-5010 FAX228-8956

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	鉛筆で硬筆習字	第2・4水	14:30	24
2	骨盤体操	第1・3金	9:30	30
3	ゴルフ＊2	第1・3金	14:00	18
4	骨格改善コンディショニング	第1・3日	9:30	30
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B	第2・4月	14:30	12
6・7の会場は、都賀いきいきセンター				
6	健康体操で元気アップ	第2・4月	9:30	18
7	色えんぴつ画	第2・4木	9:30	16

美浜いきいきプラザ　〒261-0004美浜区高洲3-5-6　☎270-1800 FAX270-1811

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	ボッチャ入門	第2・4水	12:00	20
2	スマホ入門iPhone	第2・4金	12:00	20
3	スマホ入門Android	第2・4金	14:30	20
4	元気向上！筋トレ体操	第1・3土	9:30	30
5	ベランダで楽しむ寄せ植え（秋～春にかけて）	第2・4土	9:30	20
6～8の会場は、真砂いきいきセンター				
6	キックボクシングエクササイズと体のメンテナンス	第1・3水	12:00	14
7	パソコン	第2・4金	9:30	13
8	音楽に合わせて楽しく身体を動かそう	第1・3金	12:00	14

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（花見川区犢橋町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。