

# いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座

☎通年＝4月～来年3月（全16回。1回2時間） ☎初心者向け講座

☎市内在住の60歳以上の方（4月1日現在） ☎無料（教材費、保険料などを除く）

☎3月10日（月）消印有効。☎（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

- 前年度同一区内で受講した方は申し込み不可
- 応募多数の場合、3月18日（火）9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月24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24日（月）から館内掲示やホームページでお知らせ（同日受付開始）
- 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

85 [返信] 住所氏名を記入	0000-0000 自分の郵便番号	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	85 [返信] 記入 申込先いきいきプラザの宛先を	0000-0000 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	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20	1	実用書道	第1・3月	9:30	24	1	レクリエーションで脳トレ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16	2	健康体操	第1・3火	9:30	26	2	健康ストレッチ	第1・3月	12:00	26
3	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20	3	水彩画	第2・4火	12:00	22	3	リラックスヨガ	第1・3月	14:30	26
4	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20	4	ヨーガ	第1・3水	9:30	26	4	姿勢改善ピラティス	第2・4月	14:30	26
5	ヨガビリー（中央）	第2・4火	12:00	26	5	指で描く簡単パステル画	第2・4木	9:30	20	5	用具を使った楽しい3B体操	第1・3火	9:30	20
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26	6	太極拳	第1・3金	9:30	26	6	初めてのトラベル英会話	第1・3火	14:30	25
7	陶芸	第2・4水	12:00	20	7	はじめてのフラダンス	第2・4金	9:30	22	7	書道	第2・4火	9:30	20
8	水彩画	第2・4木	14:30	20	8	みんなで歌う叙情歌	第2・4金	14:30	30	8	色えんぴつ画	第2・4水	9:30	25
9	海外旅行の英会話	第2・4木	14:30	20	9	レクで脳トレ	第1・3金	14:30	24	9	健康気功体操	第2・4水	12:00	26
10	楽々ヨーガ	第2・4金	9:30	26	10	ゆる体操～骨盤底筋トレーニング（前期）	第1・3月	9:30	18	10	からだを整えるセルフケア	第2・4水	14:30	26
11	楽しく歌うコーラス	第2・4金	14:30	30	11	アンドロイドスマートフォン（前期）	第2・4月	12:00	18	11	みんなで歌う叙情歌（緑）	第1・3木	14:30	30
12	ゆるゆる体操	第1・3土	14:30	26	12	こころ・からだ元気アップ体操（前期）	第2・4火	9:30	24	12	理学療法士の体操（緑）	第1・3木	12:00	26
13	スマートフォン（前期）	第1・3月	9:30	16	13	色えんぴつで描く絵画（前期）	第1・3木	12:00	22	13	はじめての陶芸	第2・4木	14:30	16
14	スローエアロビック&ストレッチ（前期）	第1・3火	9:30	26	14	カラオケ入門～演歌とポップス～（前期）	第2・4木	12:00	30	14	ポッチャ（前期）	第2・4月	9:30	15
15	キックボクシングエクササイズ（前期）	第2・4水	14:30	15	15	ジャズ体操deボイストレーニング（前期）	第2・4木	14:30	26	15	歩行力UP～姿勢改善トレーニング～（前期）	第2・4火	12:00	26
16	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第1・3金	12:00	20	16	リズムで簡単エアロビ体操（前期）	第1・3金	14:30	26	16	スマホの基本を学ぶ（緑）（前期）	第1・3水	12:00	15
17～20の会場は、蘇我いきいきセンター					17	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第2・4金	12:00	24	17	ゴルフ（前期）*3	第1・3水	13:00	20
17	みんなでコーラス	第1・3月	9:30	25	18～20の会場は、あやめ台いきいきセンター					18	ヨガビリー	第1・3水	12:00	16
18	ヨガビリー（蘇我）	第1・3水	9:30	15	18	みんなで歌う叙情歌	第2・4月	12:00	20	19	理学療法士の体操（越智）	第2・4木	12:00	20
19	行った気になれる！韓国講座（前期）	第1・3月	14:30	16	19	暮らしに役立つ書道	第2・4水	9:30	16	20	歌って健幸！（前期）	第1・3火	9:30	16
20	ボール体操（前期）	第2・4火	9:30	16	20	笑って元気になる健康体操（前期）	第1・3火	14:30	20	21	3B体操（前期）	第2・4火	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 ㊚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					美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 ㊚270-1811				
講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	カラオケ	第2・4月	9:30	24	1	陶芸	第1・3月	9:30	24	1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20
2	愛唱歌を歌おう	第1・3火	9:30	20	2	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30	17	2	楽しい本格川柳	第1・3月	12:00	18
3	陶芸	第1・3火	12:00	24	3	カラオケ	第1・3火	9:30	24	3	陶芸入門	第1・3火	9:30	20
4	鉛筆デッサン	第2・4火	9:30	24	4	ヨガビリー（若葉）	第2・4火	9:30	30	4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4火	12:00	24
5	絵手紙	第1・3水	12:00	24	5	実用書道	第1・3水	9:30	24	5	実用書道	第1・3水	9:30	24
6	しっかり動く運動教室	第2・4水	9:30	30	6	たのしいコーラス	第2・4水	14:30	18	6	太極拳入門	第1・3水	12:00	35
7	民謡	第1・3木	9:30	24	7	英会話	第2・4水	14:30	24	7	ストレッチandリズム体操	第2・4水	9:30	36
8	パソコン入門	第2・4金	9:30	16	8	太極拳	第1・3木	9:30	30	8	ヨーガ入門	第1・3木	12:00	35
9	ストレッチ&リズム体操	第1・3土	9:30	30	9	健康骨盤体操	第1・3金	9:30	30	9	楽しく歌おう！健康コーラス	第1・3金	12:00	25
10	ペン習字	第1・3日	9:30	20	10	3B体操で筋力アップ	第2・4金	9:30	30	10	絵手紙入門	第1・3土	14:30	20
11	シニアZUMBA（ズンバ）（花見川P）（前期）	第1・3月	9:30	12	11	健康体操	第1・3土	9:30	30	11	やさしい日常英会話	第2・4土	9:30	20
12	ポッチャ（前期）	第1・3火	9:30	20	12	健康ストレッチ	第2・4日	12:00	30	12	ポッチャ入門（前期）	第2・4水	12:00	20
13	ピラティス（前期）	第1・3水	9:30	30	13	からだスッキリ体操（前期）	第1・3月	14:30	24	13	骨格改善コンディショニング（前期）	第2・4木	9:30	30
14	アンドロイドスマートフォン入門（前期）	第1・3水	12:00	16	14	こころ・からだ元気アップ体操（若葉）（前期）	第2・4月	9:30	20	14	レクリエーションで脳トレ（前期）	第2・4木	12:00	20
15	いきいき脳・からだ活性化（花見川P）（前期）	第2・4水	12:00	20	15	ピラティス（前期）	第1・3火	12:00	20	15	健康体操（前期）	第1・3金	14:30	36
16	ゴルフ（前期）*1	第1・3木	10:00	25	16	歌って健幸！運動教室（前期）	第2・4木	9:30	24	16	スマホ入門（アンドロイド）（前期）	第2・4金	12:00	20
17	かな筆（前期）	第2・4木	9:30	20	17	ゴルフ（前期）*2	第1・3金	14:00	16	17	元気向上！筋トレ体操（前期）	第1・3土	9:30	30
18	大人のためのダーツ教室（前期）	第2・4土	9:30	16	18～20の会場は、大宮いきいきセンター					18	いきいきコーラス	第2・4土	14:30	18
19	スロトレ（前期）	第2・4土	9:30	25	18	ヨガビリー（大宮）	第1・3月	14:30	12	19	カードで学ぶはじめての麻雀（前期）	第1・3金	12:00	16
20～22の会場は、花見川いきいきセンター					19	からだをほぐす体操	第1・3日	9:30	15	18～20の会場は、真砂いきいきセンター				
20	健康麻雀（初心者向け）	第2・4土	12:00	12	20	こころ・からだ元気アップ体操（大宮）（前期）	第2・4月	14:30	15	18	いきいきコーラス	第2・4土	14:30	18
21	シニアZUMBA（ズンバ）（花見川C）（前期）	第2・4火	9:30	18	21～23の会場は、都賀いきいきセンター					19	やさしいヨーガ（前期）	第2・4日	14:30	18
22	楽しい歌唱（前期）	第1・3水	9:30	18	21	オカリナ	第2・4火	14:30	12					
23～25の会場は、さつきが丘いきいきセンター					22	色えんぴつ画（都賀）（前期）	第2・4木	9:30	16					
23	教材で学ぶはじめての麻雀（前期）	第2・4月	9:30	12	23	ヨガビリー（都賀）（前期）	第1・3金	12:00	12					
24	いきいき脳・からだ活性化講座（さつき）（前期）	第2・4水	14:30	16										
25	色えんぴつ画（前期）	第2・4金	12:00	16										

●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1,200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。