

子育ておしゃべりタイム

🕒10:00～12:00 🏠子育て中の方・妊婦およびパートナー（子ども同伴可）
📍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
花見川	8/14(水) 28(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	若葉	8/ 8(木) 22(木)	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
稲毛	8/ 2(金) 5(月) 12(木)	稲毛公民館 草野公民館 小中台公民館	小中台公民館 ☎251-6616	緑	8/ 1(木) 26(月)	土気公民館 誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512

ふるさと農園

☎257-9981 📠258-1024
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園

📍8/15(木)必着。同園📍から。📧📧furusato@myfarm.co.jpも可（1講座1人1通。
📧を明記）。郵送先＝〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園

講座・催し名	日時・定員・料金など
野菜で布を染めよう！野菜染め体験	8/18(日)10:00～12:00 🏠小・中学生 🧑24人 🧾500円
千の農講座「ホットな話題&夏苗を秋まで管理する！」	8/24(土)10:00～12:00 🧑24人 🧾300円

男女共同参画センター

☎209-8771 📠209-8776
月曜日、祝・休日休館

🏠③④⑤託児あり。申し込み時に申し出（🏠③⑤1歳6カ月以上・④6カ月以上の就学前児）

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

講座・催し名	日時・対象・定員など
①フレンドシップトークサロン A「ふつう」って何だろう、Bルッキズムとジェンダー	🕒8/10(土)10:00～11:30、🕒9/7(土)14:00～15:30 🧑各先着15人
②映像セミナー「父と暮せば」	8/17(土)10:00～11:40 🧑先着20人
③女性のための健康セミナー「骨盤底筋を鍛えよう！働き世代の自宅でできる予防エクササイズ」	8/29(木)10:00～12:00 🏠蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 🧑女性 🧑先着16人
④両立支援講座－特別編－「男性のための育休中の過ごし方」	9/28(土)10:00～12:00 🧑育休中または取得を考えている男性。パートナーとの参加可 🧑先着20人
⑤しごと応援シリーズVol.3「じぶん時間」が充実！仕事とプライベートのタイパ術	9/28(土)14:00～16:00 🏠市内在住・在勤の方 🧑先着20人

いきいきプラザ・センター

🏠市内在住の①②小学生以上の方、③60歳以上の方および小学生、④～⑥60歳以上の方

📍8/1(木)9:30から①～③⑤⑥催しの前日まで・④8/10(土)までに直接各プラザ・センターへ。電話、FAX（📧を明記）も可

講座名	日時・内容・定員など
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 📠216-0083	
①世代間交流 陶芸教室「世界で一つしかないランプシェード」作り	8/10(土)・24(土)9:30～11:30 全2回 🧑先着25人 📎エプロン 🧾600円
②いきいきプラザの夏祭り in hanamigawa「のど自慢大会 イエーイ！」	8/24(土)9:30～12:00 🧑先着25組 🏠個人、グループ可。観覧者申込不要
さつきが丘いきいきセンター ☎250-4651 📠250-4652	
③世代間交流「マージャンカードゲーム」	8/18(日)13:30～15:00 🧑各先着10人 📎上履き
都賀いきいきセンター ☎232-4771 📠232-4773	
④短期講座「健康太極拳」	9/4・18、10/2・16の水曜日9:30～11:30 全4回
⑤講演会「わたしと家族の〈そぞく〉のはなし」	8/29(木)10:00～12:00 🧑先着16人 📎上履き
真砂いきいきセンター ☎278-9641 📠278-9642	
⑥事前予約制 健康フェスティバルin真砂	8/30(金)10:30～12:00、13:30～15:00 🏠骨密度・血管年齢・足趾力の測定と看護師による健康相談 🧑先着60人

TIPSTAR DOME CHIBA（千葉競輪場）

公営事業事務所 ☎251-7111
(株)JPF 📠050-3512-3840

PIST6Championship（千葉市営競輪）レース日程

🏠入場には会員登録・チケットが必要です（当日会場でも登録可）。なお、一般観戦席への入場は無料です（一部開催を除く）。

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第5回第1節	8/ 3(土)・ 4(日)	千葉市営競輪第5回第3節	8/19(月)・20(火)
千葉市営競輪第5回第2節	10(土)・11(祝)	千葉市営競輪第5回第4節	27(火)・28(水)

PIST6夏あそび2024

🏠8/3(土)・4(日)・10(土)・11(祝)。緑日＝12:00～15:00、屋台＝16:20～19:30

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

①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、参加者同士で交流することで、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。

🏠火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回（祝・休日を除く）。1日利用＝10:00～15:00、半日利用＝10:00～12:00、13:00～15:00。おゆみ野ふれあい館は土曜日10:00～12:00のみ。

🏠🧑【右表】のとおり。

🏠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。

🏠別途教材費がかかります。

②ボディケアスクール（機能回復訓練）（10～12月、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・1月開始の2コース。いずれも3カ月間、各全12回。曜日（第5週を除く）、開始時間は【右表】のとおり。

🏠🧑【右表】のとおり。

🏠市内に住所を有する60歳以上（各コース開始月の1日現在）で、職員の補助なく参加可能な方。

📍8月10日(土)消印有効。📧（1人1通1会場）に記入例【下記】のとおり明記して、郵送。市社会福祉協議会📍から申し込みも可。重複申込無効。

🏠いずれも過去1年間に受けていない方優先。

応募多数の場合、8月19日(月)①9:30・②10:00に各プラザ・センターで公開抽選。

結果は8月26日(月)に発送。

往復はがき記入例					
63 [返信]	〇〇〇-〇〇〇〇 住所・氏名を記入 本人の郵便番号・	往信（裏） 1 希望する事業 （①か②） 2 ①の場合は曜日 ・時間 ②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 [往信]	〇〇〇-〇〇〇〇 住所・施設名を記入 申込先いきいき プラザセンターの	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	①		②		
			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 📠209-9006	火～土	各16人	木	9:30 13:30	各26人
	蘇我いきいきセンター ＊ 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 📠264-6967		各15人	水	12:00	15人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 📠216-0083		各15人	火	9:30 13:30	各26人
	花見川いきいきセンター ＊ 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 📠286-8031		各17人	金	9:30	16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 📠250-4652		各15人	月	13:30	22人
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 📠242-8175		各16人	月	9:30 13:30	各28人
	あやめ台いきいきセンター ＊ 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 📠207-1368		各15人	金	13:30	18人
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 📠228-8956		各15人	水	9:30 13:30	各26人
	大宮いきいきセンター ＊ 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 📠265-1741		各12人	水	9:30	15人
	都賀いきいきセンター ＊ 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 📠232-4773		各18人	水	13:30	15人
	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 📠300-1511		各15人	金	9:30 13:30	各26人
緑	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 📠205-1291	火～金	各15人	木	9:30	20人
	おゆみ野ふれあい館（申し込み・問い合わせ先は越智いきいきセンター）		土	10人			
美浜	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 📠205-1001	火～土	各15人	木	13:30	20人
	美浜いきいきプラザ ＊ 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 📠270-1811		各18人	火	9:30 13:30	各28人
	真砂いきいきセンター ＊ 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 📠278-9642		各15人	月	9:30	18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。

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📍参照。