

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
若葉	若松公民館 ☎231-7991 FAX231-0798	スマホ講座「触っておぼえる！スマホの基本（地図とカメラ）」①キヤッシュレス、②防災	9/20(金)①10:00～12:00、②13:30～15:30 👤60歳以上の方 👤各先着10人 👤筆記用具 👤貸出機を使用 📞9/3(火)から電話で
	越智公民館 ☎294-6971 FAX294-1931	千葉の歴史講座「伊能忠敬測量隊が房総路を行く～測量日記を読み解く～」	10/10(木)10:00～12:00 👤成人 👤25人 📞9/16(祝)～22(祝)に電話で
	おゆみ野公民館 ☎293-1520 FAX293-1521	歴史講座「新札の3人の人物と房総」①新札を知る 北里柴三郎、②津田梅子、渋沢栄一	①9/25(水)、②10/2(水)10:00～12:00 全2回 👤成人 👤30人 👤筆記用具 📞9/2(月)～12(木)に電話で
	椎名公民館 ☎292-0210 FAX292-4631	本格コーヒーで至福の時間を楽しもう	9/28(土)13:30～15:30 👤成人 👤12人 👤コーヒーカップ、コーヒーに合うお菓子、布巾 📞9/2(月)～14(土)に電話で。同館HPからも可
	土気公民館 ☎294-0049 FAX294-4233	歴史講座「千葉開府900年ー道長の時代と伝大椎城主平忠常ー」	10/30(水)14:00～16:00 👤成人 👤30人 📞9/2(月)～12(木)に電話で。同館HPからも可
緑	磯辺公民館 ☎278-0033 FAX278-9959	2～5歳児親子体操教室	9/14(土)・28(土)10:00～11:00 全2回 👤2～5歳児と保護者 👤10組 👤35cm×85cm程度のタオル 📞9/8(日)までに電話で。📧oubo.isobe@ccllf.jpも可（☎を明記）
	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	ゼロから覚える！スマートフォン体験教室（入門編）	9/30(月)10:00～12:00 👤成人 👤20人 👤筆記用具 📞9/2(月)～16(祝)必着。📧に☎を明記して、〒261-0005美浜区稲毛海岸3-4-1稲浜公民館へ。📧oubo.inahama@ccllf.jpも可
	打瀬公民館 ☎296-5100 FAX296-5566	わくわくおはなし会「絵本の世界を深掘りしよう」	10/6(日)14:00～16:00 👤高校生以上の方 👤先着20人 📞9/12(木)から電話で
	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	文学講座「北原亞以子と千葉県」	9/29(日)10:00～12:00 👤成人 👤30人 📞9/2(月)～17(火)に電話で。📧oubo.saiwaicho@ccllf.jpも可（☎を明記）
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	わくわくバルーンアート教室	10/6(日)13:00～15:00 👤小学生以上の方 👤10組 👤100円 👤小学3年生以下は保護者同伴 📞9/18(水)～29(日)に電話で。📧oubo.takahama@ccllf.jpも可（☎を明記）

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
美浜	幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	パソコン講座「初心者のためのワード」	10/16(水)～18(金)13:30～16:30 全3回 👤パソコンで文字入力ができる成人 👤10人 👤USBメモリ（タイプA）、筆記用具 👤1,320円 📞9/26(木)～10/3(木)に電話で。同館HPからも可

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）

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776
月曜日、祝・休日休館
📞託児あり。申し込み時に申し出（👤1歳6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@cp.jpへ。電話も可

講座・催し名		日時・対象・定員など	
①キャリア支援セミナー「女性リーダーのためのキャリア1on1」	10/19(土)・26(土)10:00～12:00 全2回	👤リーダー・管理職の女性またはスキルアップを目指す女性 👤先着20人	
	②男性学講座「性差別に男性はどうするべきか～これからの男性の在り方を探る～」	11/9(土)15:00～17:00	👤先着30人

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
👤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6回第1節	9/ 4(水)・ 5(木)	千葉市営競輪第6回第3節	9/18(水)・19(木)
千葉市営競輪第6回第2節	13(金)・14(土)	千葉市営競輪第6回第4節	28(土)・29(日)

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座（後期）

📞10月～来年3月（全8回。1回2時間） 👤初心者向け講座
👤市内在住の60歳以上の方（10月1日現在） 👤無料（教材費、保険料などを除く）
📞9月10日(火)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の方は申し込み不可。
- 応募多数の場合、9月17日(火)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は9月23日(木)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24日(火)から館内掲示やホームページでお知らせ（同日受け付け開始）。
- 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

63 [返信] 〇〇〇-〇〇〇〇 住所・氏名を記入 申込者の郵便番号	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	63 [往復] 〇〇〇-〇〇〇〇 の住所・施設名を記入 申込先いきいきプラザ	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 FAX209-9006					稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 FAX242-8175					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	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	No.	講座名	曜日	開始時間	定員																
1	スマートフォン（中央）	第1・3月	9:30	16	1 ゆる体操（骨盤底筋トレーニング） 第1・3月 9:30 18 2 スマートフォン（稲毛） 第2・4月 12:00 14 3 こころ・からだ元気アップ体操（稲毛） 第2・4火 9:30 26 4 色えんぴつで描く絵画 第1・3木 12:00 22 5 ジャズ体操教室 第1・3木 14:30 26 6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24 9・10の会場は、あやめ台いきいきセンター 9 歌って若返り教室 第1・3火 9:30 20 10 太極拳 第1・3木 12:00 16	2 スマートフォン（稲毛） 第2・4月 12:00 14 3 こころ・からだ元気アップ体操（稲毛） 第2・4火 9:30 26 4 色えんぴつで描く絵画 第1・3木 12:00 22 5 ジャズ体操教室 第1・3木 14:30 26 6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	3 こころ・からだ元気アップ体操（稲毛） 第2・4火 9:30 26 4 色えんぴつで描く絵画 第1・3木 12:00 22 5 ジャズ体操教室 第1・3木 14:30 26 6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	4 色えんぴつで描く絵画 第1・3木 12:00 22 5 ジャズ体操教室 第1・3木 14:30 26 6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	5 ジャズ体操教室 第1・3木 14:30 26 6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	6 カラオケ（稲毛） 第2・4木 12:00 30 7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	7 リズムで簡単エアロビ体操 第1・3金 14:30 26 8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	8 健康麻雀～未経験者～（稲毛） 第2・4金 12:00 24	9・10の会場は、あやめ台いきいきセンター 9 歌って若返り教室 第1・3火 9:30 20 10 太極拳 第1・3木 12:00 16	10 太極拳 第1・3木 12:00 16	1 ボッチャ 第2・4月 9:30 15 2 スマホ操作の基礎知識 第1・3水 12:00 15 3 ゴルフ（緑）＊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（越智） 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 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18	2 スマホ操作の基礎知識 第1・3水 12:00 15 3 ゴルフ（緑）＊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（越智） 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 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18	3 ゴルフ（緑）＊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（越智） 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 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18	4・5の会場は、越智いきいきセンター 4 3B体操（越智） 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 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18	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 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18											
2	いきいき脳・からだ活性化講座（中央）	第1・3月	14:30	18																3	こころ・からだ元気アップ体操（稲毛）	第2・4火	9:30	26	4	3B体操（越智）	第2・4火	9:30	16	
3	スローエアロビック&ストレッチ	第1・3火	9:30	26																4	色えんぴつで描く絵画	第1・3木	12:00	22	5	スマホの基本を学ぶ	第1・3金	12:00	18	
4	健康麻雀～未経験者～（中央）	第1・3金	12:00	20																5	ジャズ体操教室	第1・3木	14:30	26	6・7の会場は、土気いきいきセンター 6 はじめての太極拳 第2・4金 14:30 16 7 若返り体操～姿勢と呼吸法～ 第2・4土 9:30 18	6	はじめての太極拳	第2・4金	14:30	16
5・6の会場は、蘇我いきいきセンター																				6	カラオケ（稲毛）	第2・4木	12:00	30	7	若返り体操～姿勢と呼吸法～	第2・4土	9:30	18	
5	脳キラリン	第2・4火	12:00	16																7	リズムで簡単エアロビ体操	第1・3金	14:30	26	美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 FAX270-1811					
6	ヨガビリー（蘇我）	第2・4木	12:00	15																8	健康麻雀～未経験者～（稲毛）	第2・4金	12:00	24	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	
花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 FAX216-0083																				若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 FAX228-8956					1 ボッチャ（美浜） 第2・4水 12:00 20 2 スマホ入門A（Android） 第2・4金 12:00 20 3 スマホ入門B（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・6の会場は、真砂いきいきセンター 5 音楽に合わせて楽しく体を動かそう 第1・3金 12:00 12 6 イスヨガ 第2・4日 9:30 18					
No.	講座名	曜日	開始時間	定員	No.	講座名	曜日	開始時間	定員	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																				
1	フラダンス（花見川IP）	第2・4月	9:30	20	1	かんたんデジカメ入門講座	第1・3火	14:30	24																					
2	カラオケ（花見川IP）	第2・4月	12:00	24	2	歌って健康！運動教室	第2・4火	9:30	26																					
3	ボッチャ（花見川IP）	第1・3火	9:30	20	3	ゴルフ（若葉）＊2	第1・3金	14:00	18																					
4	シニアZUMBA（ズンバ）（花見川IP）	第1・3水	9:30	14	4の会場は、大宮いきいきセンター 4 こころ・からだ元気アップ体操（大宮） 第2・4月 14:30 15 5～7の会場は、都賀いきいきセンター 5 からだをほぐす体操 第2・4月 9:30 18 6 色えんぴつ画（都賀） 第2・4木 9:30 16 7 ヨガビリー（都賀） 第1・3金 12:00 16																									
5	アンドロイドスマートフォン入門	第1・3水	9:30	16																										
6	いきいき脳・からだ活性化（花見川IP）	第2・4水	12:00	20																										
7	ゴルフ（花見川IP）＊1	第1・3木	10:00	25																										
8	民謡	第1・3木	9:30	24																										
9	大人ののためのダーツ教室	第2・4土	9:30	17																										
10～12の会場は、花見川いきいきセンター																														
10	シニアZUMBA（ズンバ）（花見C）	第1・3月	9:30	18																										
11	氣功と体操	第1・3月	12:00	25																										
12	ピラティス	第2・4水	9:30	15																										
13の会場は、さつきが丘いきいきセンター																														
13	色えんぴつ画（さつき）	第2・4金	12:00	16																										

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15面参照。