

| 講座名   | 日時・定員・料金                    |
|-------|-----------------------------|
| カカシ作り | 9/28(日)10:30～12:00<br>定員20人 |

いきいきプラザ・センター

※①～③⑥～⑧⑩～⑬市内在住で60歳以上の方  
※8/1(金)9:30から催しの前日まで（①③⑥⑧⑬は10(日)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                                                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006  |                                                                     |
| ①短期講座「楽しく脳レク体操」                  | 8/17・31、9/7・21の日曜日9:30～11:30 全4回<br>定員25人                           |
| ②夏の和太鼓演奏会                        | 8/24(日)13:30～15:00<br>定員先着60人                                       |
| ③短期講座「いきいき脳・からだ活性化講座」            | 9/3・17、10/1・15の水曜日9:30～11:30 全4回<br>定員30人                           |
| 蘇我いきいきセンター ☎264-6966 FAX264-6967 |                                                                     |
| ④触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験           | 8/27(水)10:00～12:00<br>定員先着16人                                       |
| 若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956  |                                                                     |
| ⑤若葉いきいき夏フェス                      | 8/31(日)10:00～15:00<br>※吹奏楽演奏会、和太鼓演奏会、縁日、福祉マルシェ、バルーンアート、モルック、脳年齢測定など |
| 都賀いきいきセンター ☎232-4771 FAX232-4773 |                                                                     |
| ⑥短期講座「スマートフォン初級講座」               | 9/5・19、10/3・17の金曜日9:30～11:30 全4回<br>定員16人<br>※スマートフォン、上履き 定価300円    |
| ⑦我が家の防災対策                        | 9/9(火)10:00～11:00<br>定員先着16人 定価上履き                                  |
| 土気いきいきセンター ☎205-1000 FAX205-1001 |                                                                     |
| ⑧短期講座「チューブで筋トレ体操」                | 9/6・20、10/4・18の土曜日13:00～15:00 全4回<br>定員20人                          |
| 緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511   |                                                                     |
| ⑨多世代交流「モルック」                     | 8/16(土)9:30～11:00<br>定員先着16人                                        |
| 美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811  |                                                                     |
| ⑩体を動かそう！楽しくエアロビ体操                | 8/22(金)14:30～16:30<br>定員先着28人                                       |
| ⑪みはま歌声集会                         | 8/30(土)13:30～15:00<br>定員先着80人                                       |

| 講座名                              | 日時・内容・定員など                                                   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ⑫健康フェスティバル                       | 8/31(日)9:45～11:45、13:15～15:15<br>※骨密度・血管年齢・体組成測定<br>定員先着112人 |
| ⑬短期講座「京都学講座」                     | 9月の金曜日14:30～16:30 全4回<br>※京都の魅力を学ぶ<br>定員25人<br>定価240円        |
| 真砂いきいきセンター ☎278-9641 FAX278-9642 |                                                              |
| ⑭はじめてのスマートフォン体験入門編               | 9/11(木)13:00～15:00 定員18人<br>定価上履き                            |
| ⑮触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験           | 9/25(木)13:00～15:00 定員18人<br>定価上履き                            |

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776  
月曜日・祝日休館  
※①④③1歳6カ月以上の就学前児を対象に託児あり。申し込み時に申し出  
※Eメールで、※を明記して、同センターE:sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。

| 講座・催し名                                      | 日時・定員など                                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ①フレンドシippトークサロン                             | ④映画「カランコエの花」を観て語ろう＝8/9(土)10:00～11:30、⑥「らしさ」を決めるのは誰ですか＝20(水)19:00～20:30<br>定員各先着15人 |
| ②映像セミナー「ラーゲリより愛を込めて」                        | 8/16(土)10:00～12:20<br>定員先着20人                                                      |
| ③女性チャレンジ応援セミナー「データを味方に！GoogleアナリティクスでWeb改善」 | 9/5(金)14:00～16:00<br>※Web運営に携わっている女性<br>定員先着10人<br>※ノートパソコン（タブレット不可）               |
| ④しごと応援シリーズ3「ここが知りたい！改正育児休業法について」            | 9/26(金)18:30～20:30<br>※生涯学習センター<br>定員先着20人                                         |

TIPSTAR DOME CHIBA（千葉競輪場）

公営事業事務所 ☎251-7111 (株)JPF FAX050-3512-3840  
PIST6 Championship（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）。一般観戦席への入場は無料（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(日)・ 4(月) | 千葉市営競輪第5回第3節 | 8/18(月)・19(火) |
| 千葉市営競輪第5回第2節 | 6(水)・ 7(木)    | 千葉市営競輪第5回第4節 | 21(木)・22(金)   |

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（動画での指導となる場合があります）。  
※10・1月開始の2コース。いずれも3カ月間、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。  
※いずれも初めての方(②10月開始のコースは昨年10月～今年9月に同訓練を受けていない方) 優先。  
※8月12日(火)消印有効。⑥（1人1通1会場）に【下記】記入例のとおり明記して、郵送。市社会福祉協議会※からも可。重複申込無効。応募多数の場合、8月22日(金)①9:30・②10:00から各プラザ・センターで公開抽選。結果は8月28日(木)に発送。

往復はがき記入例

85  
[返信]

〇〇〇-〇〇〇〇  
住 申 込 者 の 郵 便 番 号  
所 込 者 の 郵 便 番 号  
氏 氏 名 を 記 入

往信（裏）  
1 希 望 す る 事 業  
  (①か②)  
2 ①は曜日・時間  
  ②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

85  
[往信]

〇〇〇-〇〇〇〇  
住 所 ・ 施 設 名 を 記 入  
所 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 *<br>〒260-0807 松ヶ丘町257-1     | ☎209-9000<br>FAX209-9006 | 火～土 | 各16人                                 | 木  | 9:30<br>13:30 | 各26人 |
|     | 蘇我いきいきセンター *<br>〒260-0834 今井1-14-38    | ☎264-6966<br>FAX264-6967 |     | 各15人                                 | 水  | 12:00         | 16人  |
| 花見川 | 花見川いきいきプラザ<br>〒262-0011 三角町750         | ☎216-0080<br>FAX216-0083 |     | 各15人                                 | 火  | 9:30<br>13:30 | 各26人 |
|     | 花見川いきいきセンター *<br>〒262-0046 花見川9-1      | ☎286-8030<br>FAX286-8031 |     | 各17人                                 | 金  | 9:30          | 16人  |
|     | さつきが丘いきいきセンター<br>〒262-0014 さつきが丘1-32-3 | ☎250-4651<br>FAX250-4652 |     | 各15人                                 | 月  | 13:30         | 22人  |
| 稲毛  | 稲毛いきいきプラザ<br>〒263-0031 稲毛東6-19-1       | ☎242-8005<br>FAX242-8175 |     | 各16人                                 | 月  | 9:30<br>13:30 | 各28人 |
|     | あやめ台いきいきセンター *<br>〒263-0051 園生町446-1   | ☎207-1388<br>FAX207-1368 |     | 各15人                                 | 金  | 13:30         | 18人  |
| 若葉  | 若葉いきいきプラザ<br>〒265-0067 北谷津町333-2       | ☎228-5010<br>FAX228-8956 |     | 大規模修繕工事のため調整中です。会場など詳しくは、お問い合わせください。 |    |               |      |
|     | 大宮いきいきセンター *<br>〒264-0015 大宮台7-8-1     | ☎265-1751<br>FAX265-1741 |     | 各12人                                 | 水  | 9:30          | 15人  |
|     | 都賀いきいきセンター<br>〒264-0025 都賀4-20-1       | ☎232-4771<br>FAX232-4773 |     | 各18人                                 | 水  | 13:30         | 15人  |
| 緑   | 緑いきいきプラザ<br>〒266-0005 菅田町2-15-65       | ☎300-1313<br>FAX300-1511 |     | 各15人                                 | 金  | 9:30<br>13:30 | 各26人 |
|     | 越智いきいきセンター<br>〒267-0055 越智町822-7       | ☎205-1290<br>FAX205-1291 | 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   | 12人                                  |    |               |      |
| 美浜  | 土気いきいきセンター<br>〒267-0061 土気町1634        | ☎205-1000<br>FAX205-1001 | 火～土 | 各15人                                 | 木  | 13:30         | 20人  |
|     | 美浜いきいきプラザ *<br>〒261-0004 高洲3-5-6       | ☎270-1800<br>FAX270-1811 |     | 各18人                                 | 火  | 9:30<br>13:30 | 各28人 |
|     | 真砂いきいきセンター *<br>〒261-0011 真砂4-4-10     | ☎278-9641<br>FAX278-9642 |     | 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11面参照。