

令和5年度後期 高齢者福祉講座 欠員募集

高齢者福祉講座の欠員を募集いたします。ご希望の方は各会場へお問い合わせ・お申し込みください。直接来館、電話、ファックスのいずれも可

◆受講対象者

市内在住で60歳以上の方（10月1日現在）

◆申込方法

先着順

9月25日（月）9時30分より各施設に直接来館、電話、ファックスでお申込み下さい。

欠員人数は変動しますので、各施設にご確認をお願いします。



令和5年9月20日 現在

中央いきいきプラザ									
中央区松ヶ丘町257-1 電話209-9000 FAX209-9006									
No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間			回数	持ち物等
1	3B体操	21	第1・3月	11月6日	12:00	～	14:00	8	動きやすい服装(床に寝て足を上げて大丈夫なズボン)・飲み物
2	脳活性化講座	16	第2・4月	10月23日	14:30	～	16:30	8	筆記用具・飲み物・動きやすい服装・スポーツタオル・教材費(講話&評価用紙660円、宿題240円 計900円)
3	手話講座	13	第1・3水	10月18日	14:30	～	16:30	8	資料(コピー代130円)・筆記用具・飲み物・動きやすい服装
4	姿勢改善ピラティス	11	第1・3水	10月18日	14:30	～	16:30	8	動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル(必要な方)
5	大人のためのダーツ教室	9	第1・3土	10月21日	12:30	～	14:30	8	運動しやすい服装と靴(サンダル不可)・初回時1700円(ダーツ道具一式使用料及び資料代) ・準備体操の一環としてコア・チューニングを行います。
蘇我いきいきセンター									
中央区今井1-14-38 電話264-6966 FAX264-6967									
No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間			回数	持ち物等
6	脳キラリン	10	第1・3火	10月17日	12:00	～	14:00	8	教材費500円・筆記用具(鉛筆・消しゴム)・はさみ・ゴミ袋(レジ袋)
7	ボール体操	12	第2・4火	10月24日	9:30	～	11:30	8	飲み物・動きやすい服装
花見川いきいきプラザ									
花見川区三角町750 電話216-0080 FAX216-0083									
No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間			回数	持ち物等
1	ピラティスA(後期)	14	第2・4日	10月22日	14:30	～	16:30	8	ヨガマット又はバスタオル、ハンドタオル、飲み物
2	墨と色で描く墨彩画(後期)	22	第1・3月	10月16日	9:30	～	11:30	8	筆を拭う布又はキッチンペーパー、1700円又は汚れてもよい服装、花材その他のテキスト代500円、筆記用具、タブレットスマートフォン
3	アンドロイドスマートフォン入門(後期)	9	第1・3水	10月18日	9:30	～	11:30	8	運動しやすい服装、靴(サンダル不可)、道具使用料等初回1,700円
4	大人のためのダーツ教室	6	第2・4水	10月25日	14:30	～	16:30	8	ゴルフクラブ、ゴルフのできる服装、施設使用料練習ボール代毎回
5	ゴルフ(後期)	11	第1・3木	10月19日	10:00	～	12:00	8	テキスト代500円、筆記用具
6	パソコン入門	6	第2・4金	10月13日	9:30	～	11:30	8	

花見川いきいきセンター

花見川区花見川9-1 電話286-8030 FAX286-8031

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
7	健康体操B（後期）	22	第2・4月	10月23日	9:30 ~ 11:30	8	運動しやすい服装、タオル、飲み物
8	楽しい歌唱	5	第1・3水	10月18日	9:30 ~ 11:30	8	歌集600円程度、コピー代10円程度

さつきが丘いきいきセンター

花見川区さつきが丘1-32-3 電話250-4651 FAX250-4652

現在、欠員はありません

稲毛いきいきプラザ

稲毛区稲毛東6-19-1 電話242-8005 FAX242-8175

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
1	ゆる体操	5	第1・3月	10月16日	9:30 ~ 11:30	8	ヨガマット又はバスタオル 水分運動しやすい服装 資料代100円
2	ボッチャ入門	12	第1・3火	10月17日	14:30 ~ 16:30	8	タオル 水分運動しやすい服装
3	ジャズ体操教室	4	第1・3木	10月19日	14:30 ~ 16:30	8	手ぬぐいタオル 水分体操しやすい服装 教材費100円

あやめ台いきいきセンター

稲毛区園生町446番地の1（あやめ台小学校敷地内） 電話207-1388 FAX207-1368

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
4	スマートフォン初級コースB	2	第1・3日	10月15日	12:00 ~ 14:00	8	筆記用具 室内履き テキスト代500円
5	太極拳	3	第1・3月	10月16日	12:00 ~ 14:00	8	冷える方は靴下、室内履き 水分

若葉いきいきプラザ

若葉区北谷津町333-2 電話228-5010 FAX228-8956

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
1	鉛筆で硬筆習字	16	第2・4水	10月25日	14:30 ~ 16:30	8	鉛筆2B以上(ボールペン・万年筆・サインペン)、消しゴム、下敷き、ノート
2	骨盤体操	20	第1・3金	10月20日	9:30 ~ 11:30	8	タオル1枚、5本指ソックス、ズボンスタイル
3	ゴルフ	1	第1・3金	10月20日	14:00 ~ 16:00	8	施設利用料1,700円、ゴルフクラブ、シューズ 会場:ダイナミックゴルフ千
4	骨格改善コンディショニング	28	第1・3日	10月1日	9:30 ~ 11:30	8	スポーツタオル、飲み物、テキスト代1,320円、ヨガマットまたはバスタオル

大宮いきいきセンター

若葉区大宮台7-8-1（大宮小学校敷地内） 電話265-1751 FAX265-1741

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
5	こころ・からだ元気アップ体操B	9	第2・4月	10月23日	14:30 ~ 16:30	8	ヨガマットまたはバスタオル、フェイス タオルまたはスポーツタオル、飲み物

都賀いきいきセンター

若葉区都賀4-20-1（都賀コミュニティーセンターと併設） 電話232-4771 FAX232-4773

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時 間	回数	持ち物等
6	健康体操で元気アップ	4	第2・4月	10月23日	9:30 ~ 11:30	8	タオル、飲み物、室内用の靴、動き やすい服装
7	色えんぴつ画	5	第2・4木	10月26日	9:30 ~ 11:30	8	初回200円(テキスト代等)、モチーフは 各自にて持参、色鉛筆12色以上、鉛筆

緑いきいきプラザ

緑区誉田町 2-15-65 電話 300-1313 FAX 300-1511

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
1	世界遺産の魅力を探るVer2.0A (後期)	22	第1・3火	10月17日	9:30 ~ 11:30	8	資料代: 160円、筆記用具、メモ用紙
2	デジタルカメラを楽しむ	20	第1・3火	11月7日	9:30 ~ 11:30	8	デジタルカメラ (バッテリーは要充電、一眼・コンパクトどちらでも)

越智いきいきセンター

緑区越智町 822-7 (越智公民館隣) 電話 205-1290 FAX 205-1291

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
3	3B体操	14	第2・4火	10月24日	9:30 ~ 11:30	8	飲料水、汗拭きタオル
4	スマホの基本を学ぶ (後期)	8	第1・3金	10月20日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代: 500円、スマートフォン、筆記用具

土気いきいきセンター

緑区土気町 1634番地 (土気市民センター内) 電話 205-1000 FAX 205-1001

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
5	旅行で役立つ初級英会話	7	第2・4月	10月23日	9:30 ~ 11:30	8	資料代: 300円、筆記用具
6	用具を使った楽しい運動 3B体操	1	第1・3木	10月19日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物

美浜いきいきプラザ

美浜区高洲 3-5-6 電話 270-1800 FAX 270-1811

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
1	スマートフォン入門 (iPhone)	13	第2・4金	10月27日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代 500円
2	ベランダで楽しむ寄せ植え (秋~春にかけて)	4	第2・4土	10月14日	9:30 ~ 11:30	8	寄せ植えの花材の実費 (2000円程度) ガーデニング用手袋 (軍手) ・エプロン

真砂いきいきセンター

美浜区真砂 4-4-10 電話 278-9641 FAX 278-9642

No	講座名	募集人員	開催曜日	(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
3	キックボクシングエクササイズ	6	第1・3水	10月4日	12:00 ~ 14:00	8	バスタオル又はヨガマット、シューズ、飲み物
4	パソコン	7	第2・4金	10月13日	9:30 ~ 11:30	8	テキスト代 500円、上履き (スリッパOK)