

# 令和7年度通年・前期 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(人数多数の場合は抽選)。直接来館、電話、FAXのいずれも可。

## ◆受講対象者

市内在住で60歳以上の方 (令和7年4月1日現在)  
(今年度既に受講された方及び「同一区、同一講座」の連続受講も欠員募集は申し込みます。)



## ◆申込方法

- ・3月24日(月)9時から4月3日(木)17時15分までに、各施設に直接来館、電話、FAXでお申し込み下さい。
- ・お申し込みが人数多数の場合は、4月7日(月)10時より公開抽選いたします。
- ・結果は、4月7日(月)13時以降に、Xへの投稿、館内掲示をいたします。各いきいきへお問い合わせの上ご確認ください。



令和7年3月24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	オカリナ	5	第1・3月 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・飲み物 ・オカリナソプラノF管 (持っている方) ※持っていない方は初回はレンタル致します。 (オカリナF管5,000~15,000円程度) ・コピー代 (70円) ・A4ファイル (各自) ・軽装でお越し下さい
2	水彩色鉛筆画	1	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	・プリント、資料、画材代 (960円~7,700円) (説明後必要なものを注文票へご記入・支払いただけます。) ・鉛筆、消しゴム、電卓(画材代の計算)、色鉛筆 (自宅にある方のみ)、封筒・小銭(画材支払用)
3	ハーモニカ	14	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	・複音ハーモニカ、C調、21穴 (トンボまたはスズキ製) ・筆記用具 ・飲みもの等 ・テキスト代(複音ハーモニカ教本 初級 ハーモニカ振興会発行) 1,540円 ※こちらで注文します。
4	ヨガビリー	13	第2・4火 4月22日	12:00 ~ 14:00	16	・動きやすい服装 ・水分 ・タオル ・ヨガマットまたはバスタオル
5	姿勢改善ピラティス	6	第1・3水 4月16日	14:30 ~ 16:30	16	・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
6	陶芸	3	第2・4水 4月23日	12:00 ~ 14:00	16	・教材費 2,500円 ・布2枚 (20~30cm四方・古い大判ハンカチやハンダナ等) ・エプロン ・ものさし (15~20cm) ・巻き尺 ・サンドペーパー (100番前後)
7	水彩画	7	第2・4木 5月8日	14:30 ~ 16:30	16	・封筒 (なんでも可・記名)、鉛筆 (HB、B、2B)、 カッター、30cm物差し、ゴミ用ビニール袋、電卓、ク リアファイル(モチーフ写真、プリントを入れる用)、コ ピー代860円(お釣なきようご準備下さい) ・初回に集金 画材道具注文費(最大18,000円以内/モ チーフ写真代600円とスケッチブック代1,337円含む) ・道具の確認をしたいので、絵の具、パレット、筆をお持 ちの方は初回にお持ちください。集金のおつりは2回目 にお支払いします。 ・スケッチブックは統一で、B4の物を全員購入してい た だ き ま す。 ・スケッチブックは初回に配布しますので、スケッチブ ック(約39x27cm) を持ち帰る大きめの袋をお持ちく だ さ い。
8	海外旅行の英会話	1	第2・4木 4月24日	14:30 ~ 16:30	16	・テキスト代 (Passport1 (Second Edition)出版社: Oxford) 3,102円 ・筆記用具 ※初回集金、こちらで注文します。
9	楽々ヨーガ	6	第2・4金 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	・ヨガマット又はバスタオル ・飲み物 ・手ぬぐい又はフェイスタオル ・動きやすい服装(伸縮性のある布地) ・教材となる楽曲のコピー代
10	楽しく歌うコーラス	18	第2・4金 5月10日	14:30 ~ 16:30	16	初回は100円(その後進捗状況により追加徴収有) ・水分補給用の飲み物 ・筆記用具
11	ゆるゆる体操	16	第1・3土 4月19日	14:30 ~ 16:30	16	・床に敷くバスタオルかヨガマット(希望者のみ) ・動きやすい服装(ジーンズ以外の柔らかななジャージなど) ・飲み物
12	スローエアロビック&ストレッチ(前期)	9	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物 ・フェイスやスポーツタオル(通常の長さでストレッチに 使用します) ・ヨガマットまたはバスタオル
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
13	ボール体操(前期)	9	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	・水分補給飲み物 ・タオル ※動きやすい服装で参加

## 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	カラオケ	1	第2・4月 4月28日	12:00 ~ 14:00	16	・筆記用具 ・必要経費・新曲CD購入時 1枚:1,300円 ・コピー代・必要時 1枚:10円
2	愛唱歌を歌おう	6	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	・本代:660円 (野ばら社「日本のうた」) ・筆記用具
3	陶芸	7	第1・3火 4月15日	12:00 ~ 14:00	16	・教材費:3,000円 ・道具セット希望者:2,200円 ・エプロン、サンドペーパー (100番前後) ・巻尺、ものさし (15~20cm) ・布 (大判ハンカチ、ハンダナ等) 2枚、小筆2本
4	鉛筆デッサン	19	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	・スケッチブック (F6サイズ前後)、鉛筆 (H・HB・B・2Bを各1本以上)、色鉛筆セット (12色以上 ※クーピーは使えません)、カッター、デッサン用練り消しゴム ※毎回モチーフを各自持参 (初回はりんご)
5	しっかり動く運動教室	8	第2・4水 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	・水分補給用の飲み物 ・少し長めのタオル (汗拭き用とは別)
6	絵手紙	17	第1・3木 4月17日	12:00 ~ 14:00	16	・画材費:700円 (1~8回)、500円 (9~16回) ・2回目より絵手紙道具、モチーフ ・教室で出たゴミ類は各自ビニール袋を用意し持ち帰ってください ・ティッシュは常に5~6枚用意して下さい
7	民謡	17	第1・3木 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	・民謡集 (楽本) をご持参ください (規格、メーカーに指定はありません) ・お持ちでない方はこちらでご用意します 1部:1,760円 (税込み)
8	パソコン入門	5	第2・4金 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・テキスト代:500円
9	ストレッチandリズム体操	2	第1・3土 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	・タオル ・水分補給用の飲み物 ・動きやすい服装
10	ペン習字	11	第1・3日 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・プリント代:200円 (初回のみ) ・初回にペン、ノートの説明
11	ポッチャ (前期)	11	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	・タオル ・水分補給用の飲み物 ・資料代:カラーコピー (A3) 2枚:160円
12	アンドロイドスマートフォン入門 (前期)	3	第1・3水 4月16日	9:30 ~ 11:30	8	・筆記用具 ・テキスト代:500円 ・アンドロイドスマートフォン ・テキストコピー代 (全8回分) 500円
13	いきいき脳・からだ活性化(花見川P) (前期)	16	第2・4水 4月23日	12:00 ~ 14:00	8	・フェイスタオル (運動用)、タオル (汗拭き用) ・水分補給用の飲み物 ・運動しやすい服装
14	ゴルフ (前期)	4	第1・3木 4月17日	10:00 ~ 12:00	8	・ゴルフクラブ ・練習ボール代 (毎回:1,500円)
15	かな筆 (前期)	6	第2・4木 4月24日	9:30 ~ 11:30	8	・初回:筆ペン代 1,100円 ・毎回:350円 (材料費) ・落款をお持ちの方はご持参ください
16	大人のためのダーツ教室 (前期)	7	第2・4土 4月26日	9:30 ~ 11:30	8	・運動しやすい服装と靴を着用 (サンダル不可) ・ダーツ道具一式使用料及び資料代金 初回時に1,700円
17	スロトレ (前期)	4	第2・4土 4月26日	9:30 ~ 11:30	8	・筆記用具・運動しやすい服装、タオル (汗拭き用) ・大きめのスポーツタオル (3回目から使用) ・コピー代 1枚:10円

## 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
18	シニアZUMBA (ズンバ) (花見川C) (前期)	1	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	・運動のしやすい服装・室内用シューズ ・汗拭き用タオル・水分補給用の飲み物 ・ヨガマット (希望者) ・ストレッチで使用
19	楽しい歌唱(前期)	6	第1・3水 4月16日	9:30 ~ 11:30	8	・歌集代:520円 ・室内履き

## 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

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
20	いきいき脳・からだ活性化(さつき) (前期)	2	第2・4水 4月23日	14:30 ~ 16:30	8	・テキストコピー代 (全8回分) 500円・室内履き ・フェイスタオル (運動用)、タオル (汗拭き用) ・水分補給用の飲み物・運動しやすい服装
21	色えんぴつ画 (前期)	6	第2・4金 4月25日	12:00 ~ 14:00	8	・鉛筆 (あれば B、なければ HB)、消しゴム ・初回に画材の説明をします (お持ちの画材を使って下さい) ・2回目以降に注文をとり 12色の色鉛筆:約1,000円 スケッチブック:約400円 ・室内履き

## 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	指で描く簡単バステル画	14	第2・4木 4月24日	9:30 ~ 11:30	16	初回日に講師に確認してからご用意をお願いします。
2	レクで脳トレ	9	第1・3金 4月18日	14:30 ~ 16:30	16	・筆記用具・ノート・飲み物・ハサミ・小さなレジ袋 ・動きやすい服装・教材費1000円(1年分)
3	はじめてのフラダンス	7	第2・4金 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	・水分・スカート・Tシャツ・筆記用具
4	こころからだ元気アップ体操(前期)	6	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	・ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水分
5	色えんぴつで描く絵画(前期)	7	第1・3木 4月17日	12:00 ~ 14:00	8	・スケッチブック(F4、A4、B4サイズ) ・鉛筆(HB、B、2B)・色鉛筆12色以上・消しゴム・練り消しゴム・テキスト代200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
6	暮らしに役立つ書道	3	第2・4水 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	・筆(大・小)・新聞紙・墨(墨汁可)・半紙・硯・下敷き ・文鎮・室内履き・教材費600円

## 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	陶芸	7	第1・3月 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	・粘土代(1kg300円) ・ビニール袋と布(各2~3枚) ・陶芸道具(ない人は初回に業者による販売あり2,000円程) ・筆記用具
2	カラオケ	7	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	・課題曲CD(1,300円 初回のみ) ・コピー代(1枚10円 必要時) ・動きやすい服装、飲み物
3	ヨガビリー(若葉)	4	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	・タオル(手ぬぐい等横幅のあるもの) ・ヨガマットまたはバスタオル ※講座開始2時間前までにお食事をお済ませ下さい。
4	実用書道	12	第1・3水 4月16日	9:30 ~ 11:30	16	・教材コピー代 ・書道道具一式(大筆・小筆など) ・書初用色紙
5	英会話	8	第2・4水 4月23日	14:30 ~ 16:30	16	・コピー代(年間600円程度) ・筆記用具
6	太極拳	13	第1・3木 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル ・資料コピー代(初回50円) ・5本指ソックス(履いてきて下さい)
7	健康骨盤体操	13	第1・3金 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	・ズボン着用(スカートやワンピースは不可) ・手ぬぐいタオル(1枚) ※ヨガマットは不要
8	3B体操で筋力アップ	5	第2・4金 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	・水分補給用の飲み物 ・動きやすい服装
9	健康体操	10	第1・3土 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	・動きやすい服装 ・タオル、水分補給用の飲み物
10	健康ストレッチ	17	第2・4日 4月27日	12:00 ~ 14:00	16	・タオル(体操に使うので手ぬぐいサイズ) ・水分補給用の飲み物 ・動きやすい服装
11	こころ・からだ元気アップ体操(若葉)(前期)	14	第2・4月 4月28日	9:30 ~ 11:30	8	・ヨガマットまたはバスタオル(床でのエクササイズに使用) ・フェイスタオル(汗拭き用・エクササイズで使用もあり)
12	ピラティス(前期)	8	第1・3火 4月15日	12:00 ~ 14:00	8	・運動しやすい服装 ・フェイスタオル ・水分補給用の飲み物 ・ヨガマットまたはバスタオル
13	歌って健康! 運動教室(前期)	21	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	・滑りにくい履き物(できればスニーカー)
14	ゴルフ(若葉)(前期)	3	第1・3金 4月18日	14:00 ~ 16:00	8	・施設使用料(1,700円/毎回) 打席料、ボール代など ・ゴルフクラブ、シューズ(会場でレンタル可1,000円程) ・ゴルフのできる服装

## 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
15	からだをほぐす体操	11	第1・3日 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	・上履き ・飲み物 ・タオル
16	こころ・からだ元気アップ体操(大宮)(前期)	10	第2・4月 4月28日	14:30 ~ 16:30	8	・ヨガマットまたはバスタオル(床エクササイズに使用) ・フェイスタオル(汗拭き用・エクササイズで使用も有り) ・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
17	色えんぴつ画(前期)	2	第2・4木 4月24日	9:30 ~ 11:30	8	・初回200円(テキスト・紙・カレンダー代) ・鉛筆(HB・B・2B)・色鉛筆(12色以上) ・消しゴムと練消しゴム

## 緑いきいきプラザ

緑区誉田町2-15-65 電話300-1313 FAX300-1511

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	レクリエーションで脳トレ	13	第1・3月 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	教材費1,000円・筆記用具・ノート・はさみ・ポリ袋(ゴミ用)・飲み物
2	健康ストレッチ	6	第1・3月 4月21日	12:00 ~ 14:00	16	飲み物・タオル
3	リラクソヨガ	5	第1・3月 4月21日	14:30 ~ 16:30	16	ヨガマット又はバスタオル・飲み物・フェイスタオル
4	姿勢改善ピラティス	2	第2・4月 4月28日	14:30 ~ 16:30	16	ヨガマット又はバスタオル・飲み物・フェイスタオル
5	用具を使った楽しい3B体操	12	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	飲み物
6	書道	8	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	コピー代600円程度/年・書道用具一式
7	色えんぴつ画	9	第2・4水 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	色鉛筆24色・画用紙・鉛筆(2Hから6Bまで)・消しゴム 初回はリンゴ×1・バナナ2本
8	健康気功体操	12	第2・4水 4月23日	12:00 ~ 14:00	16	飲み物
9	からだを整えるセルフケア	13	第2・4水 4月23日	14:30 ~ 16:30	16	テキスト代1,320円 スポーツタオル・ヨガマット又はバスタオル 飲み物
10	みんなで歌う叙情歌	13	第1・3木 4月17日	14:30 ~ 16:30	16	ファイル代110円・コピー代200円・鉛筆・消しゴム・ラインマーカー(青かピンク)・汗拭きタオル・水かお茶
11	はじめての陶芸	8	第2・4木 4月24日	14:30 ~ 16:30	16	材料費3,000円・台所用スポンジ・エプロン・粘土用タオル・水を入れる容器・新聞紙1枚
12	ポッチャ(前期)	12	第2・4月 4月14日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物
13	歩行力UP~姿勢改善H~ンガ~ (前期)	15	第2・4火 4月22日	12:00 ~ 14:00	8	ボール代300円・スポーツタオル 5本指ソックス・ヨガマット又はバスタオル・飲み物

## 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 FAX205-1291

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
14	歌って健康(前期)	13	第1・3火 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物
15	3B体操(前期)	14	第2・4火 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物・汗拭きタオル

## 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 FAX205-1001

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
16	みんなで歌う叙情歌(土気)	16	第1・3月 4月21日	14:30 ~ 16:30	16	ファイル代110円・コピー代200円・鉛筆・消しゴム・ラインマーカー(青かピンク)・汗拭きタオル・水かお茶
17	若返り体操~姿勢と呼吸法~(前期)	1	第2・4土 4月12日	9:30 ~ 11:30	8	長めのタオル(てぬぐいやスポーツタオル等)・可能であれば5本指ソックス、または裸足・飲み物

## 美浜いきいきプラザ

美浜区高洲3-5-6 電話270-1800 FAX270-1811

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	楽しい本格川柳	9	第1・3月 4月21日	12:00 ~ 14:00	16	・筆記用具・国語・漢字辞典 ・テキスト代 初回のみ300円(テキストお持ちの方は連絡して下さい) ・資料代 毎回50円程度(初回700円徴収)
2	実用書道入門	2	第1・3水 4月16日	9:30 ~ 11:30	16	・教材代 630円(コピー代) ・筆(大・小)、墨(墨汁で可)、硯、半紙、下敷き ・文鎮、新聞紙(2~3枚)
3	絵手紙入門	5	第1・3土 4月19日	14:30 ~ 16:30	16	・筆記用具 ・道具全て購入の場合は7,879円(詳細は初回)
4	ポッチャ入門(前期)	3	第2・4水 4月23日	12:00 ~ 14:00	8	・テキスト代 560円 ・運動が出来る服装 ・水分補給用の飲み物・タオル
5	レクリエーションで脳トレ(前期)	6	第2・4木 4月24日	12:00 ~ 14:00	8	・筆記用具・はさみ・ゴミ入れ袋・飲み物 ・動きやすい服装 ・教材費 500円

## 真砂いきいきセンター

美浜区真砂4-4-10 電話278-9641 FAX278-9642

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
		<b>現在、欠員募集はありません</b>				