

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。

日時：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。

場所・定員：【右表】参照。
対象：市内に住所を有する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。
備考：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。
（DVD映像・ライブ配信などによる指導になる場合もあります。）

日時：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】参照。
場所・定員：【右表】参照。
対象：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。
申込：8月12日(火)消印有効。往復ハガキにて下記のとおり明記して郵送。または、このホームページから申込也可。
ただし、お一人様1通1会場（重複申込無効）の申込となります。
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。
①②ともにいずれも初めての方優先。
②に関しては、10月開始のコースは2024年10月～2025年9月に同訓練を受けていない方も優先

往復はがき記入例

 【返信】	住所・氏名を記入 申込者の郵便番号	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 郵便マーク 【往信】 住所・施設名を記入 プラザ・センターの 申込先いきいき 返信（裏） （なに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 (F)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 (F)264-6967		各15人	水	12:00	16人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 (F)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 (F)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 (F)250-4652		各15人	月	13:30	22人
	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 (F)242-8175		各16人	月	9:30 13:30	各28人
稲毛	あやめ台いきいきセンター ＊ 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 (F)207-1368		各15人	金	13:30	18人
	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 (F)228-8956		大規模修繕工事のため調整中です。会場など詳細はお問合せください。			
	大宮いきいきセンター ＊ 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 (F)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 (F)232-4773		各18人	水	13:30	15人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 (F)300-1511		各15人	金	9:30 13:30	各26人
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 (F)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	12人			
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 (F)205-1001	火～土	各15人	木	13:30	20人
美浜	美浜いきいきプラザ ＊ 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 (F)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 (F)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。