

いきいきプラザ・センター 講座のご案内

- ④4月～来年3月。全16回。1回2時間。(前期と記載があるものは全8回) ⑤初心者向け講座
 ⑥市内に住所を有する60歳以上の方(4月1日現在) ⑦無料(教材費、保険料などを除く)
 ⑧3月10日以内消印有効。⑨(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。市社会福祉協議会から可
 ・前年度同一区内で受講した講座は申し込み不可
 ・応募多数の場合、3月18日休9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月24日以内に発送。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3月24日(火)から館内掲示やホームページでお知らせ(同日受付開始)
 ・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

85 <small>(返信)</small> 住所・氏名を記入 自分の郵便番号	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	85 <small>(往信)</small> プラザの宛先を記入 申込先いきいきプラザの宛先を	返信(裏) 何も記入しなくても可
--	---	--	---------------------

中央いきいきプラザ
〒260-0807中央区松ヶ丘257-1
☎209-9000 ⑨209-9006

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16
3	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20
4	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20
5	ヨガビリー(中央)	第2・4火	12:00	26
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26
7	陶芸	第2・4水	12:00	20
8	海外旅行の英会話	第2・4木	14:30	20
9	指で描く簡単パステル画	第1・3金	14:30	20
10	楽々ヨガ	第1・3金	9:30	26
11	楽しく歌うコース	第2・4金	14:30	30
12	スマホとパソコン～基礎から応用～(前期)	第1・3月	9:30	16
13	からだを整えるセルフケア～腰痛編～(前期)	第2・4月	12:00	30
14	ボール体操(前期)	第1・3火	9:30	26
15	キックボクシングエクササイズ(前期)	第2・4水	14:30	15
16	健康麻雀～未経験者限定～(前期)	第1・3金	12:00	20
17	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	第2・4金	9:30	20
18～21の会場は、蘇我いきいきセンター				
18	みんなでコーラス	第1・3月	9:30	25
19	からだを整えるセルフケア	第2・4金	9:30	15
20	シニアZUMBA(ズンバ)(前期)	第2・4火	9:30	14
21	折り紙で楽しむ季節飾り(前期)	第2・4木	9:30	16

稲毛いきいきプラザ
〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1
☎242-8005 ⑨242-8175

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	実用書道(前期)	第1・3月	9:30	24
2	ゆる体操～骨盤底筋トレーニング～(前期)	第1・3月	9:30	18
3	アンドロイドスマートフォン(前期)	第2・4月	12:00	18
4	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	第2・4火	9:30	24
5	水彩画(前期)	第2・4火	12:00	22
6	ヨーガ(前期)	第1・3水	9:30	26
7	奏筆～想いを奏でる筆文字アート～(前期)	第1・3水	12:00	20
8	健康体操(前期)	第2・4水	14:30	26
9	色えんぴつで描く絵画(前期)	第1・3木	12:00	22
10	指で描く簡単パステル画(前期)	第2・4木	9:30	20
11	カラオケ入門(前期)	第2・4木	12:00	30
12	ジャズ体操deボイストレーニング(前期)	第2・4木	14:30	26
13	太極拳(前期)	第1・3金	9:30	26
14	レクで脳トレ(前期)	第1・3金	14:30	24
15	リズムで簡単エアロビ体操(前期)	第1・3金	14:30	26
16	はじめてのフラダンス(前期)	第2・4金	9:30	20
17	健康麻雀～未経験者限定～(前期)	第2・4金	12:00	24
18	みんなで歌う叙情歌(前期)	第2・4金	14:30	30
19～21の会場は、あやめ台いきいきセンター				
19	みんなで歌う叙情歌	第2・4月	12:00	20
20	暮らしに役立つ書道	第2・4水	9:30	16
21	機能改善エクササイズ	第1・3火	9:30	15

緑いきいきプラザ
〒266-0005緑区菅田町2-15-65
☎300-1313 ⑨300-1511

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	レクリエーションで脳トレ	第1・3月	9:30	20
2	水彩画	第1.3月	9:30	16
3	健康ストレッチ	第1・3月	12:00	26
4	楽しく筋トレ&ストレッチ3B体操	第1・3火	9:30	20
5	初めてのトラベル英会話	第1・3火	14:30	25
6	書道	第2・4火	9:30	20
7	色えんぴつ画	第2・4水	9:30	25
8	健康気功体操	第2・4水	9:30	26
9	からだを整えるセルフケア	第2・4水	14:30	26
10	理学療法士の体操	第1・3木	12:00	26
11	はじめての陶芸	第2・4木	14:30	16
12	ヨガビリー(緑)	第2・4木	14:30	26
13	ポッチャ(前期)	第2・4月	9:30	15
14	歩行力UP～姿勢改善トレーニング～(前期)	第2・4火	12:00	26
15	スマホの基本を学ぶ(前期)	第1・3水	12:00	15
16	ゴルフ(前期)*3	第1・3水	13:00	20
17	姿勢スッキリ呼吸法(前期)	第1・3土	9:30	26
18	脳フィットネス!スローエアロビック(前期)	第1・3土	14:30	20
19～22の会場は、越智いきいきセンター				
19	ヨガビリー	第1・3水	12:00	16
20	初めての健康麻雀	第1・3土	12:00	12
21	パソコン&スマホの基本を学ぶ(前期)	第1・3金	12:00	15
22	3B体操(前期)	第2・4火	9:30	18
23～26の会場は、土気いきいきセンター				
23	みんなで歌う叙情歌	第1・3月	14:30	25
24	ゆっくりヨガ	第2・4火	14:30	16
25	からだフィットネス!筋力体操	第1・3水	9:30	18
26	はじめての太極拳	第2・4金	12:00	16

花見川いきいきプラザ
〒262-0011花見川区三角町750
☎216-0080 ⑨216-0083

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	カラオケ	第2・4月	12:00	24
2	陶芸	第1・3火	12:00	24
3	愛唱歌を歌おう	第1・3火	12:00	24
4	鉛筆デッサン(色鉛筆)	第2・4火	9:30	20
5	しっかり動く運動教室	第2・4水	9:30	30
6	民謡	第1・3木	9:30	24
7	絵手紙*4	第1・3木	12:00	24
8	パソコン入門	第2・4金	9:30	16
9	ストレッチandリズム体操	第2・4土	9:30	30
10	書道	第1・3日	9:30	16
11	シニアZUMBA(ズンバ)(前期)	第1・3月	9:30	12
12	ポッチャ(前期)	第1・3火	9:30	20
13	ピラティス(前期)	第1・3水	9:30	30
14	ゴルフ(前期)*1	第1・3木	10:00	25
15	かな筆(前期)	第2・4木	9:30	20
16	スロトレ(前期)	第1・3土	9:30	25
17	大人のためのダーツ教室(前期)	第2・4土	9:30	16
18	ヨーガ(前期)	第2・4日	9:30	25
19の会場は、花見川いきいきセンター				
19	健康麻雀(初心者向け)	第2・4土	9:30	12
20～22の会場は、さつきが丘いきいきセンター				
20	こころ・からだのいきいき活性化講座(前記)	第2・4月	14:30	16
21	初心者マージャンで脳活・雑学(前記)	第2・4金	9:30	15
22	色えんぴつ画(さつき)(前記)	第2・4金	12:00	16

若葉いきいきプラザ
〒265-0067若葉区北谷津町333-2
☎228-5010 ⑨228-8956

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	陶芸	第1・3月	9:30	24
2	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30	17
3	カラオケ	第1・3火	9:30	24
4	ヨガビリー(若葉)	第2・4火	9:30	30
5	実用書道	第1・3水	9:30	24
6	たのしいコーラス	第2・4水	14:30	18
7	英会話	第2・4水	14:30	24
8	太極拳	第1・3木	9:30	30
9	健康骨盤体操	第1・3金	9:30	30
10	3B体操で筋力アップ	第2・4金	9:30	30
11	健康体操	第1・3土	9:30	30
12	健康ストレッチ	第2・4日	12:00	30
13	こころ・からだ元気アップ体操(若葉)(前期)	第2・4月	9:30	20
14	ピラティス(前期)	第1・3火	12:00	24
15	ゴルフ(前期)*2	第1・3金	14:00	16
16	プロが教える!スマホで写真の上手な撮り方(前期)	第2・4金	14:30	24
17	癒しのヨガ(前期)	第2・4土	14:30	22
18～20の会場は、大宮いきいきセンター				
18	からだをほぐす体操	第1・3日	9:30	15
19	ゼロからはじめる麻雀	第1・3土	9:30	12
20	こころ・からだ元気アップ体操(大宮)(前期)	第2・4月	14:30	15
21～23の会場は、都賀いきいきセンター				
21	オカリナ	第2・4火	14:30	16
22	皆で楽しむコーラス(前期)	第1・3水	9:30	16
23	ヨガビリー(都賀)(前期)	第1・3金	9:30	12

美浜いきいきプラザ
〒261-0004美浜区高洲3-5-6
☎270-1800 ⑨270-1811

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20
2	陶芸入門	第1・3火	9:30	20
3	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4火	12:00	24
4	実用書道	第1・3水	9:30	24
5	太極拳入門	第1・3水	12:00	35
6	ストレッチandリズム体操	第2・4水	9:30	36
7	京都 歴史の扉を開く	第1・3木	9:30	25
8	ヨーガ入門	第1・3木	12:00	35
9	絵手紙入門	第1・3土	14:30	20
10	やさしい日常英会話	第2・4土	9:30	20
11	カードで学ぶはじめての麻雀(美浜)(前期)	第1・3火	12:00	20
12	ポッチャ入門(前期)	第2・4水	12:00	20
13	骨格改善コンディショニング(前期)	第2・4木	9:30	30
14	レクリエーションで脳トレ(前期)	第2・4木	12:00	20
15	笑顔はじける!輝きエアロビ&ストレッチ(前期)	第1・3金	14:30	28
16	スマホ入門(アンドロイド)(前期)	第2・4金	12:00	20
17	元気向上!筋力体操(前期)	第1・3土	9:30	30
18～20の会場は、真砂いきいきセンター				
18	いきいきコーラス	第2・4土	14:30	18
19	やさしいヨーガ(前期)	第2・4木	14:30	12
20	カードで学ぶはじめての麻雀(真砂)(前期)	第1・3金	12:00	12

- ・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(花見川区檜橋町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 菅田ゴルフセンター(緑区菅田町1-56-1) = 1回1,300円
- *4 市政だよりでは、「第1・3水」となっていますが、正しくは「第1・3木」となります。