

# 令和8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8年4月1日現在)  
(今年度既に当選された方及び「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(火)9時から4月3日(金)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(火)10時より公開抽選いたします。
- ・結果は、4月7日(火)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8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	7	第1・3月 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・飲み物 ・コピー代:100円 ・A4ファイル ・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) 初回時、楽器について説明するため、お持ちでない方は事前にお買いいただかなくて結構です。
2	パソコン	1	第1・3月 4月20日	12:00 ~ 14:00	16	・筆記用具 ・テキスト代500円 おおなきようご用意をお願いします。
3	水彩色鉛筆画	5	第1・3火 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	・プリント、資料、画材代(960円~7,700円)(初回説明) ・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)
4	ハーモニカ	15	第2・4火 4月28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:1,540円(複音ハーモニカ教本 初級 ハーモニカ振興会発行) ※テキストはこちらで注文します。
5	ヨガビリー	7	第2・4火 4月28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
6	姿勢改善ピラティス	6	第1・3水 4月15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
7	陶芸	6	第2・4水 4月22日	12:00 ~ 14:00	16	・教材費 2,500円(釉薬・土・コピー代) ・布2枚(20~30cm四方・古い大判ハンカチやバンダナ、布等) ・エプロン ・ものさし(15~20cm) ・巻き尺 ・サンドペーパー(100番前後) ・汚れてもよい服装
8	海外旅行の英会話	1	第2・4木 4月23日	14:30 ~ 16:30	16	・テキスト代(Passport1(Second Edition)出版社:Oxford) 3,168円※テキストはこちらで注文します。 ・筆記用具
9	指で描く簡単パステル画	8	第1・3金 4月17日	14:30 ~ 16:30	16	※初回必要なもの ・鉛筆またはペン ・ウェットティッシュ ※2回目以降必要なもの 画材代等、初回説明(全部揃えると5,500円くらい)
10	楽しく歌うコーラス	15	第2・4金 4月24日	14:30 ~ 16:30	16	・教材となる楽曲のコピー代 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	からだを整えるセルフケア~腰痛編~(前期)	6	第2・4月 4月27日	12:00 ~ 14:00	8	・資料代:190円 ・スポーツタオル ・水分補給の飲み物 ・ヨガマットまたはバスタオル(なくても可) ・運動しやすい服(なるべくG/パンは控えていただくと良いです)
12	ボール体操(前期)	15	第1・3火 4月21日	9:30 ~ 11:30	8	・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物 ・ヨガマットまたはバスタオル ・汗拭きタオル
13	キックボクシングエクササイズ(前期)	6	第2・4水 4月22日	14:30 ~ 16:30	8	・運動ができるシューズ(スリッポン不可) ・汗拭きタオル ・運動ができる服装(Tシャツとジャージなど) ・着替え(必要な方のみ) ・水分補給の飲み物 ・ヨガマットまたはバスタオル(土足使用の床に敷くため、汚れてもよいもの)

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
14	みんなでコーラス	6	第1・3月 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・テキスト代 140円(初回のみ) ・普段着でお越しください。
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	9	第2・4月 4月27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	陶芸	13	第1・3火 4月21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
3	愛唱歌を歌おう	1	第1・3火 4月21日	12:00 ~ 14:00	16	・本代・660円 (野ばら社「日本のうた」) ・筆記用具
4	鉛筆デッサン (色鉛筆)	12	第2・4火 4月28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	1	第2・4水 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	・水分補給用の水やお茶 (麦茶など) ・少し長めのタオル (汗拭き用とは別)
6	民謡	20	第1・3木 4月16日	9:30 ~ 11:30	16	・民謡集 (唄本) 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)
7	絵手紙	21	第1・3木 4月16日	12:00 ~ 14:00	16	・画材費・700円 ・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
8	パソコン入門	1	第2・4金 4月24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	3	第2・4土 4月25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	書道	1	第1・3日 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・書道具、半紙 ・コピー代
11	ポッチャ (前期)	14	第1・3火 4月21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	ピラティス (前期)	10	第1・3水 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	・筆記用具 ・水分補給用の飲み物 ・動きやすい服装 ・ヨガマット
13	ゴルフ (前期)	10	第1・3木 4月16日	10:00 ~ 12:00	8	・ゴルフクラブ (初回はSW・アプローチ・ピッチング) ・ゴルフのできる動きやすい服装 ・練習ボール代 (毎回・1,500円) ・靴は運動靴でも可
14	かな筆 (前期)	11	第2・4木 4月23日	9:30 ~ 11:30	8	・筆記用具 ・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
15	スロトレ (前期)	13	第1・3土 4月18日	9:30 ~ 11:30	8	・筆記用具 ・コピー代 5枚・50円 ・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)
16	大人のためのダーツ教室 (前期)	8	第2・4土 4月25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1,500円
17	ヨーガ (前期)	8	第2・4日 4月26日	9:30 ~ 11:30	8	・ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装 ・手ぬぐい又はフェイスタオル ・水分補給用の飲み物 (水又はカフェインレスのお茶)
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
<b>現在、欠員募集はありません</b>						
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
18	こころからたのいきいき活性化講座 (前期)	5	第2・4月 4月13日	14:30 ~ 16:30	8	・テキスト代 (8回分) ・500円 ・水分補給用の飲み物 ・フェイスタオル (運動用)、タオル (汗拭き用) ・運動しやすい服装、室内履き
19	色えんぴつ画 (さつき) (前期)	9	第2・4金 5月8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ます 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	実用書道(前期)	11	第1・3月 4月20日	9:30 ~ 11:30	8	資料代(630円)・筆(大・小)・墨(墨汁で可)・硯(又は墨入れ容器)・半紙・下敷き・文鎮・新聞紙(3~4枚)
2	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	2	第2・4火 5月12日	9:30 ~ 11:30	8	ヨガマット又はバスタオル・汗拭きタオル・飲み物
3	水彩画(前期)	1	第2・4火 4月14日	12:00 ~ 14:00	8	透明水彩絵の具・パレット・筆・スケッチブック・鉛筆・消しゴム・雑巾 (買い揃えなくてもご自宅にあるものを活用して下さい)
4	色えんぴつで描く絵画(前期)	1	第1・3木 4月16日	12:00 ~ 14:00	8	初回200円(授業で使うデキスト・カレンダー・紙代)・モチーフは必ず持参・色えんぴつ12色以上・鉛筆(HB・B・2B)・スケッチブック(F4 333×242、A4サイズ前後)・消しゴムと練り消し
5	指で描く簡単バステル画(前期)	9	第2・4木 4月23日	9:30 ~ 11:30	8	初回到先生から案内があります。
6	レクで脳トレ(前期)	13	第1・3金 4月17日	14:30 ~ 16:30	8	筆記用具・ノート・ハサミ・小さなレジ袋(ゴミ袋)・動きやすい服装・教材費500円(8回分)
7	はじめてのフラダンス(前期)	4	第2・4金 4月10日	9:30 ~ 11:30	8	スカート・Tシャツ・筆記用具・水分補給用の飲み物

## 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
8	みんなで歌う叙情歌	6	第2・4月 4月13日	12:00 ~ 14:00	16	ファイル代 110円・楽譜コピー代 120円(初回集金)・鉛筆・消しゴム・ラインマーカー(青・緑・ピンクのいずれか)・汗拭きタオル・水またはお茶(ペットボトル又は水筒)・動きやすく体温調整ができる服装・冷やさない、滑らない靴下
9	暮らしに役立つ書道	9	第2・4水 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	筆(大・小)・新聞紙(机に置くもの)・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	19	第1・3月 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	・粘土代 (1kg 300円) ・ビニール袋と布 (各2~3枚) ※それぞれ、初回到説明します。 ・陶芸の道具 (ない人は初回到業者による販売もあり、2,500円程度) ・上履き (スリッパ可)
2	角材から円空仏を彫る	1	第2・4月 4月27日	14:30 ~ 16:30	16	・筆記用具 (えんぴつ・消しゴム・メモ用紙) ・ものさし ・電卓 ・彫刻刀セット (5本組) ・教材費 (1,900円) ・老眼鏡、エプロン、手袋 (必要な方) ・木槌 (50mm前後) ・上履き (スリッパ可) ・平のみ (刃渡り30mm前後&12mm前後) ※上記は4/27初回の説明後に購入も可能です。
3	カラオケ	5	第1・3火 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	・筆記用具 ・上履き (スリッパ可) ・必要経費: 課題曲CD購入時、1枚1,300円 ・必要経費: コピー代 必要時、1枚10円
4	実用書道	19	第1・3水 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	・書道道具一式 (大筆、小筆など) ・必要経費: コピー代 ・上履き (スリッパ可)
5	英会話	7	第2・4水 4月22日	14:30 ~ 16:30	16	・筆記用具 ・上履き (スリッパ可) ・必要経費: コピー代 (年間で600円程度)
6	太極拳	11	第1・3木 4月16日	9:30 ~ 11:30	16	・動きやすい服装でご参加下さい ・水分補給用の飲み物 ・汗拭き用のタオル ・資料・コピー代 (初回のみ50円) ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
7	健康骨盤体操	9	第1・3金 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	・5本指ソックスを履いて来て下さい。 ・タオル (手ぬぐいくらいの大きさ) ・スボン姿でお越しください。 ・飲み物 (水分補給用) ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
8	3B体操で筋力アップ	18	第2・4金 4月24日	9:30 ~ 11:30	16	・水分補給できるもの ・動きやすい恰好 ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
9	健康体操	2	第1・3土 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物 (水分補給用) ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
10	健康ストレッチ	18	第2・4日 4月26日	12:00 ~ 14:00	16	・タオル (手ぬぐいサイズ) ※体操で使用 ・水分補給用の飲み物 ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
11	こころ・からだ元気アップ体操(若葉)(前期)	2	第2・4月 5月11日	9:30 ~ 11:30	8	・ヨガマットまたはバスタオル (床での運動に使用) ・フェイスタオル (汗拭き用) ・飲み物 ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
12	ピラティス(前期)	4	第1・3火 4月21日	12:00 ~ 14:00	8	・運動しやすい服 ・飲み物 ・タオル ・ヨガマットまたはバスタオル ・上履き (館内用) ※講座では使用しません
13	プロが教える! スマホで写真の上手な撮り方(前期)	13	第2・4金 5月8日	14:30 ~ 16:30	8	・充電済みのスマートフォン ・上履き (スリッパ可)
14	癒やしのヨガ(前期)	3	第2・4土 5月9日	14:30 ~ 16:30	8	・水分 (水またはノンカフェインのお茶) ・ヨガマットまたはバスタオル ・汗拭きタオル ・フェイスタオル (洗面所で使う長めのタオル)

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
15	からだをほぐす体操	12	第1・3日 4月19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)	9	第2・4月 5月11日	14:30 ~ 16:30	8	・フェイスタオル ・飲み物 ・上履き
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
<b>現在、欠員募集はありません</b>						
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	14	第1・3月 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	筆記用具、ノート、飲み物、ハサミ、小さめのレジ袋(ゴミ用)、動きやすい服装、教材費1,000円(1年分・初回集金)
2	健康ストレッチ	10	第1・3月 4月20日	12:00 ~ 14:00	16	飲み物、タオル(汗拭き他1枚)
3	初めてのトラベル英会話	14	第1・3火 4月21日	14:30 ~ 16:30	16	コピー代 年間600円程度(初回集金)、筆記用具
4	書道	4	第2・4火 4月28日	9:30 ~ 11:30	16	書道用具一式:下敷き硯又は墨池、墨汁、使い終わった墨汁を入れる空容器、文鎮、筆(大小)、コピー代600円(初回集金)
5	色えんぴつ画	9	第2・4水 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	モチーフ(材料)は自前 初回リング1、バナナ2房を用意してください。色鉛筆(24色)、画用紙は中目(細目は不可)、鉛筆(H,HB,B,2B,4B)、鉛筆削り、消しゴム、ティッシュ、布
6	健康気功体操	12	第2・4水 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	運動する服装、飲み物
7	からだを整えるセルフケア	15	第2・4水 4月22日	14:30 ~ 16:30	16	スポーツタオル、飲み物、テキスト代 1,320円(初回集金)、床に敷くバスタオルまたはヨガマット(気になる方強制ではありません)
8	はじめての陶芸	7	第2・4木 4月23日	14:30 ~ 16:30	16	材料費 3,500円(粘土・釉薬代等)、台所用スポンジ、エプロン、粘土用タオル、水を入れる容器(ブリンの空き容器など)、新聞紙1枚
9	ポッチャ(前期)	8	第2・4月 4月27日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物
10	歩行力UP~姿勢改善トレーニング~(前期)	13	第2・4火 4月28日	12:00 ~ 14:00	8	スポーツタオル、5本指ソックス、飲み物、バスタオルかヨガマット(任意で)、300円(ピラティスボール代)
11	姿勢スッキリ呼吸法(前期)	16	第1・3土 4月18日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物、動きやすい服装、長めのタオル、または5本指ソックス、資料コピー代30円(初回集金)
12	腸フィットネス!スロエアロビク(前期)	4	第1・3土 4月18日	14:30 ~ 16:30	8	ヨガマット、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
13	ヨガビリー	5	第1・3水 4月15日	12:00 ~ 14:00	16	動きやすい服装、飲み物(水か白湯がベスト)、タオル ヨガは空腹状態がベストです。早めに食事を済ませるか軽めに。
14	パソコン&スマホの基本(前期)	10	第1・3金 4月17日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代500円(初回集金)、スマホ用ケーブル(5回目に使用。充電用の純正ケーブル)、筆記用具、お持ちのスマートフォン。講習時のパソコンは講師が持参します。ご自宅のパソコンは使用できません。
15	3B体操(前期)	12	第2・4火 4月28日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物
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	16	第1・3月 4月20日	14:30 ~ 16:30	16	ファイル代110円、楽譜コピー代200円(初回に集金・配布)、鉛筆、消しゴム、ラインマーカー(青かピンク)、汗拭きタオル、水やお茶、動きやすく体温調整しやすい服装、足もとは部屋履きか厚手の靴下(冷やさないよう、滑らないよう)
17	からだスッキリ体操	1	第1・3水 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	飲み物、運動する服装

### 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	陶芸入門	2	第1・3火 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	材料費2,500円、エプロン 粘土用のタオル、新聞紙1枚(毎回)
2	実用書道	1	第1・3水 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	教材費630円、筆(大・小)、 墨(墨汁で可)、硯、半紙、下敷き、文鎮、 新聞紙(2~3枚)
3	ポッチャ入門(前期)	5	第2・4水 4月8日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代560円、 運動ができる服装、飲み物、タオル
4	レクリエーション で脳トレ(前期)	12	第2・4木 4月23日	12:00 ~ 14:00	8	教材費500円、ハサミ、筆記用具、 小さめのレジ袋(ゴミ入れ)、飲み物、 動きやすい服装
5	元気向上! 筋トレ体操(前期)	1	第1・3土 4月18日	9:30 ~ 11:30	8	体操ができる服装(ヘルトは不可)、 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

### 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
現在、欠員募集はありません						