

令和8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

市内に住民登録のある60歳以上の方（10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

- ・9月25日(金)より10月2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。
- ・お申し込み人数が多数の場合は、10月6日(火)10時より公開抽選いたします。
- ・結果は、10月6日(火)13時以降に、各施設まで、ご連絡の上ご確認ください。

令和8年9月25日 現在

中央いきいきプラザ									
中央区松ケ丘町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	スマホとパソコン～基礎から応用～	8	1・3月	10月19日	9:30	～	11:30	8	テキスト代500円、スマートフォン（Android・iPhoneどちらでも可）、ケーブル
2	からだを整えるセルフケア～脚を整える編～	10	2・4月	10月26日	12:00	～	14:00	8	資料代150円、ヨガマットまたはバスタオル（なくても可）、スポーツタオル
3	こころ・からだ元気アップ体操	20	2・4金	10月23日	9:30	～	11:30	8	ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル
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
	現在、欠員はありません								
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	8	1・3水	10月21日	9:30	～	11:30	8	ヨガマット又はバスタオル、飲み物
2	楽しい編み物	2	1・3水	10月21日	12:00	～	14:00	8	毛糸代（8回で2,000円）、かぎ針7号または8号（初回購入される方は350円）
3	ゴルフ	16	1・3木	10月22日	10:00	～	12:00	8	ゴルフクラブ（初回はアプローチ・ピッチング）、飲み物、練習ボール代（毎回1,500円）
4	スロトレ	20	1・3土	10月17日	9:30	～	11:30	8	筆記用具・資料代（コピー）50円、タオル（汗拭き用）、大きめのスポーツタオル（3回目より使用）、飲み物
5	大人のためのダーツ	10	2・4土	10月24日	9:30	～	11:30	8	ダーツ用具一式使用料及び資料代金を初回時に1,500円、運動しやすい靴を着用（サンダル不可）
6	ヨーガ	14	2・4日	10月25日	9:30	～	11:30	8	ヨガマット又はバスタオル、手ぬぐいまたはフェイスタオル、飲み物

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	脳トレ・工作レク	12	2・4月	10月27日	9:30 ~ 11:30	8	ハサミ、筆記用具、材料費800円、飲み物、小さなレジ袋（ごみ入れ）、室内履き
8	かな筆	5	2・4水	10月28日	12:00 ~ 14:00	8	筆ペン代（初回1,100円）お持ちの方はご持参ください、毎回350円（材料費）、室内履き、落款をお持ちの方はご持参ください。

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
9	こころと体のいきいき活性化講座	5	2・4月	10月12日	14:30 ~ 16:30	8	テキスト代（8回分500円）、フェイスタオル（運動用）、タオル（汗拭き用）、飲み物、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
----	-----	------	------	---------	-----	----	------

後期はありません。

あやめ台いきいきセンター

稲毛区園生町446-1（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
1	歌って若返り教室	9	1・3火	10月20日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物
2	太極拳	5	1・3木	10月15日	12:00 ~ 14:00	8	資料代 50円（初回集金）、飲み物、靴下などの履物

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	こころ・からだ 元気アップ体操（若葉）	15	2・4月	10月26日	9:30 ~ 11:30	8	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 フェイスタオル、上履き
2	ピラティス	13	1・3火	10月20日	12:00 ~ 14:00	8	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 フェイスタオル、上履き
3	ゴルフ	3	1・3金	10月16日	14:00 ~ 16:00	8	会場：ダイナミックゴルフ千葉 施設利用料1,700円（毎回）、ゴルフのできる 服装、ゴルフクラブ・シューズ（実費レンタル 可）
4	癒しのヨガ	8	1・3土	10月17日	14:30 ~ 16:30	8	ヨガマットまたはバスタオル、汗拭き用タ オル、上履き、フェイスタオル 水分（水またはノンカフェインのお茶）

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（大宮）	13	2・4月	10月26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	皆で楽しむコーラス	3	2・4水	10月14日	9:30 ~ 11:30	8	筆記用具、飲み物、コピー代(150円)、上履き 2回目以降、楽譜を綴じるファイル（初回に説 明します）
7	ヨガビリー	2	1・3金	10月16日	9:30 ~ 11:30	8	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物（水や白 湯など）、上履き 動きやすい服装（靴下は脱いで行います）

緑いきいきプラザ									
緑区萱田町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	ボッチャ	11	2・4月	11月9日	14:30	～	16:30	8	飲み物
2	歩行力UP～姿勢改善トレーニング～	13	2・4火	10月27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orヨガマット（任意で）、400円（運動で使用するピラティスボール代）
3	スマホの基本を学ぶ	6	1・3水	10月21日	12:00	～	14:00	8	筆記用具、ご自身のスマートフォン、テキスト代500円
4	脳フィットネス！スローエアロビック	6	1・3土	10月17日	14:30	～	16:30	8	ヨガマット、飲み物
5	姿勢スッキリ呼吸法	16	2・4土	10月24日	14:30	～	16:30	8	動きやすい服装、あれば5本指ソックス、長めのタオル、飲み物、資料代30円
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
6	3B体操	14	2・4火	10月27日	9:30	～	11:30	8	動きやすい服装、飲み物
7	歌って健幸	12	1・3火	10月20日	9:30	～	11:30	8	動きやすい服装、飲み物
土気いきいきセンター									
緑区土気町1634（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
	現在、欠員はありません								
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	ボッチャ入門	5	2・4水	10月14日	12:00	～	14:00	8	・運動ができる服装・水分補給用の飲み物 ・タオル・テキスト代(560円)
2	骨格改善コンディショニング	5	2・4木	10月22日	9:30	～	11:30	8	・テキスト(冊子)代1,320円 ・運動しやすい服装 ・スポーツタオル ・水分補給用飲み物 ・床に敷くバスタオル、またはヨガマット
3	レクリエーションで脳トレ	12	2・4木	10月22日	12:00	～	14:00	8	・ハサミ・筆記用具・小さめのレジ袋（ごみ入れ）・飲み物・材料費(500円)
4	元気向上！筋トレ体操	10	1・3土	10月17日	9:30	～	11:30	8	・体操ができる服装・水分補給用飲み物 ・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、欠員はありません								