

# 令和元年度 後期 高齢者福祉講座 欠員再募集

高齢者福祉講座の欠員を再募集します。各会場へお問い合わせ・お申し込みください。



◆受講対象者

市内在住で60歳以上の方 (10月1日現在)

◆申込方法

**先着順**

10月3日(木)9時30分より各施設に直接来館、電話、ファックスでお申し込み下さい。

◆注意事項

**欠員再募集は、次の方も応募できます。**

①平成30年度に同一区内で同一講座を受講した方。

②平成31年度、同一区内ですでに講座を当選した方。

欠員人数は変動しますので、各施設にご確認をお願いします。



令和元年9月27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	健康づくりで介護予防	19	第1・3火 10月15日	9:30 ~ 11:30	8	資料代100円、動きやすい服装、飲み物
2	大人のためのダーツ教室	4	第1・3木 10月17日	9:30 ~ 11:30	8	ダーツ用具一式使用料及び資料代800円、動きやすい服装
3	カラオケ	6	第1・3金 10月18日	9:30 ~ 11:30	8	資料代40円、筆記用具
4	はじめての籐工芸	10	第2・4日 10月27日	12:00 ~ 14:00	8	材料費3,960円、資料代60円、筆記用具、ものさし、エプロン、
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
5	ゆる体操	7	第2・4火 10月22日	9:30 ~ 11:30	8	資料代100円、飲み物、ハンドタオル、運動しやすい服装、靴下着用
6	脳活性化講座	1	第1・3水 10月16日	9:30 ~ 11:30	8	教材費900円、動きやすい服装、飲み物

## 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	アンドロイドタブレット入門A	17	第1・3月 10月21日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代400円、筆記用具
2	スマートフォン入門	12	第1・3月 10月21日	12:00 ~ 14:00	8	筆記用具、お持ちの方はスマートフォン お持ちでない方には無料で貸出します
3	カラオケ	3	第2・4月 10月28日	12:00 ~ 14:00	8	新曲CD購入時 1枚680円 コピー必要時 1枚10円
4	健康づくりで介護予防	15	第2・4水 10月23日	9:30 ~ 11:30	8	運動靴着用、タオル、飲料水持参 コピー代
5	ゴルフ*2	12	第1・3木 10月17日	10:00 ~ 12:00	8	ゴルフクラブ・ゴルフの出来る服装 練習ボール代 (毎回1,500円)
6	大人のためのダーツ教室A	9	第2・4土 10月26日	9:30 ~ 11:30	8	運動しやすい服装・靴着用 ダーツ道具一式、資料合計800円 (初回)

## 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	健康リフレッシュ体操	17	第1. 3月 10月21日	9:30~11:30	8	上履き、タオル、水分
8	健康体操B	12	第2. 4月 10月28日	9:30~11:30	8	運動しやすい服装、タオル、飲み物
9	大人のためのダーツ教室B	10	第2. 4月水 10月23日	12:00~14:00	8	運動しやすい服装・靴着用 ダーツ道具一式、資料合計800円 (初回)

## 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
----	-----	------	--------------	----	----	------

**現在、欠員募集はありません**

## 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	ゆる体操	12	第1・3月 10月7日	9:30 ~ 11:30	8	資料代100円、飲み物、ハンドタオル、運動しやすい服装、靴下着用
2	健康リズム体操	3	第1・3水 10月16日	9:30 ~ 11:30	8	運動シューズ(底のある物)、運動しやすい服装、飲み物、タオル
3	健康づくりで介護予防	11	第1・3木 10月17日	9:30 ~ 11:30	8	飲み物、タオル、資料代270円、2回目と5回目電卓、7回目歯ブラシ
4	アンドロイドタブレット入門	10	第2・4土 10月12日	9:30 ~ 11:30	8	テキスト代400円、筆記用具

## 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
5	ヨガピラー	7	第2・4木 10月24日	14:30 ~ 16:30	8	動きやすい服装、水分(水、白湯)、タオル

## 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	アンドロイドタブレット入門	17	第2・4日 10月27日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代400円、筆記用具
2	パソコン「ワード・エクセル実践入門」	4	第2・4日 10月27日	14:30 ~ 16:30	8	テキスト代400円、筆記用具
3	健康づくりで介護予防	18	第1・3火 10月15日	9:30 ~ 11:30	8	タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装、筆記用具
4	千葉の郷土史(近くを歩く)	15	第2・4金 10月25日	12:00 ~ 14:00	8	筆記用具(色鉛筆含む)、拡大レンズ(必要な場合)、資料コピー代(1枚10円で枚数分)、現地見学時に傷害保険代(1回100円前後徴収)

## 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	アンドロイドスマートフォン入門A	4	第2・4月 10月28日	14:30 ~ 16:30	8	筆記用具、スマートフォン(お持ちの方、アップル社のiPhoneは不可)、スマートフォンをお持ちでない方は無料で貸し出します
6	ヨガビリーB	7	第2・4火 11月12日	14:30 ~ 16:30	8	動きやすい服装、水分補給(水や白湯)、タオル

## 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
7	パソコン教室	9	第2・4月 10月28日	9:30 ~ 11:30	8	テキスト代400円、筆記用具

## 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	男の料理	9	第2・4火 10月22日	9:30 ~ 11:30	8	一回目は講義のため筆記用具、二回目からエプロン、三角巾、ふきん、材料費
2	ゴルフ	9	第1・3水 10月16日	13:00 ~ 15:00	8	ボール代1000円、貸しクラブ1本200円
3	健康づくりで介護予防	19	第2・4木 10月24日	14:30 ~ 16:30	8	汗拭きタオル、飲料水、筆記用具
4	アンドロイドタブレット	14	第1・3金 10月18日	14:30 ~ 16:30	8	テキスト代400円、筆記用具
5	パソコン	11	第2・4金 10月25日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代400円、筆記用具

## 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	歌って健幸!	18	第1・3火 10月15日	9:30 ~ 11:30	8	飲物、動きやすい服装
7	気功体操	13	第1・3金 10月18日	12:00 ~ 14:00	8	飲物、動きやすい服装

## 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
8	音楽で心と身体のリフレッシュ	4	第1・3水 10月16日	14:30 ~ 16:30	8	飲物
9	ボールde体操	11	第1・3土 10月19日	12:00 ~ 14:00	8	飲物、動きやすい服装

## 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	健康づくりで介護予防	17	第2・4水 10月23日	12:00 ~ 14:00	8	動きやすい服装 筆記用具 飲み物
2	手話コーラス	6	第2・4水 10月23日	14:30 ~ 16:30	8	テキスト代150円、筆記用具
3	デジカメを楽しむ	15	第2・4木 10月24日	14:30 ~ 16:30	8	デジタルカメラ(取扱説明書付属品一式) 筆記用具、メモ

## 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
5	脳活!ぬりえセラピー	8	第1・3木 10月17日	14:30 ~ 16:30	8	教材費 1,500円 筆記用具 色鉛筆(100円均一の物は不可) 出来れば24色以上、水彩色鉛筆も可