

平成31年度 前期 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 (4月1日現在)

◆申込方法

先着順

4月3日(水)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。



平成31年3月31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	やさしいストレッチ	9	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	タオル (ストレッチに使用)
2	オカリナ	5	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	オカリナ (ソプラノF管・持っている方)、資料代150円、A4ファイル
3	健康づくりで介護予防	14	第1・3火 4月16日	9:30 ~ 11:30	8	資料代120円
4	太極拳	8	第2・4火 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	資料代10円
5	健康体操	14	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	
6	大人のためのダーツ教室	3	第1・3木 4月18日	9:30 ~ 11:30	8	資料代他800円
7	楽しい川柳入門	5	第2・4木 4月25日	12:00 ~ 14:00	16	国語辞典、テキスト220円
8	ハーモニカ	3	第1・3金 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	複音ハーモニカ (C調・21穴、スズキ・トンボ製)、テキスト代300円
9	ヨガ	7	第1・3金 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	ヨガマット又はバスタオル、手ぬぐい又はフェイスタオル
10	囲碁	8	第2・4金 4月26日	9:30 ~ 11:30	16	テキスト代2,230円
11	健康気功体操	9	第2・4金 4月26日	9:30 ~ 11:30	16	
12	合唱	11	第2・4土 4月27日	9:30 ~ 11:30	16	テキスト代200円
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
1	ゆる体操	8	第2・4火 4月23日	9:30 ~ 11:30	8	資料代100円

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	健康体操A	1	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	タオル (浴用タオルぐらいの長さ)
2	アンドロイドタブレット入門	4	第1・3月 4月15日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代400円
3	書道	1	第1・3火 4月16日	12:00 ~ 14:00	16	書道道具、コピー代
4	陶芸	3	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	教材費2,000円、道具セット希望者2500円～、タオル (古い物で可)、エプロン、サンドペーパー (100番前後)、巻き尺、ものさし (15~20cm)、布 (20~30cm四方) 2枚、小筆2本
5	健康づくりで介護予防	11	第2・4水 4月24日	9:30 ~ 11:30	8	コピー代随時、運動靴着用
6	民謡	1	第1・3木 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	民謡集1,200円
7	パドル体操	12	第1・3木 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	タオル、飲み物
8	レクリエーションで頭の体操	16	第1・3木 4月18日	14:30 ~ 16:30	16	スーパーのレジ袋、ハサミ、教材費1,000
9	英会話A	7	第2・4木 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	テキスト代1,620円
10	ゆる体操	5	第2・4金 4月26日	9:30 ~ 11:30	16	運動しやすい服装、ハンドタオル、資料代100円
11	スポーツウエルネス吹矢A	2	第2・4金 4月26日	12:00 ~ 14:00	16	マウスピース100円、ティッシュペーパー
12	大人のためのダーツ教室A	3	第2・4土 4月27日	9:30 ~ 11:30	8	資料・用具消耗品代800円、運動しやすい服装と靴 (サンダル等不可)

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
1	健康リフレッシュ体操	3	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	上履き、汗拭きタオル
2	健康体操B	8	第2・4月 4月22日	9:30 ~ 11:30	8	運動しやすい服装、タオル
3	楽しい歌唱	5	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	歌集 (日本の歌: のぼら社) 648円、コピー代 (随時10円程度)
4	大人のためのダーツ教室B	9	第2・4水 4月24日	12:00 ~ 14:00	8	資料・用具消耗品代800円、運動しやすい服装、上履きもしくは靴下
5	指で描くパステル画	12	第1・3金 4月19日	14:30 ~ 16:30	16	教材費キット4,202円、レジ袋 (大)、お手ふき、定規、消しゴム、カッター (紙用)、鉛筆、はさみ、綿棒

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

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	1	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	8	資料代100円、運動しやすい服装(靴下をはいて下さい)、ハンドタオル
2	ウォーキング	17	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	8	テキスト代120円、保険料200円、敷物(ストレッチに使用 ビニール製等)
3	操体法	1	第2・4水 4月24日	9:30 ~ 11:30	16	資料代50円、5本指の靴下
4	健康づくりで介護予防	9	第1・3木 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	資料代270円、タオル、6回目歯ブラシ、7回目電卓

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
1	美しい姿勢と歩き方	1	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	8	5本指靴下、てぬぐい又はタオル、初回・最終回カメラ又はカメラ付き携帯、

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	9	第2・4日 4月28日	12:00 ~ 14:00	8	テキスト代400円 (初回集金) ※タブレットは無料で貸出。
2	陶芸	19	第1・3月 4月15日	9:30 ~ 11:30	16	材料費1,500円、布 (30cm角位2枚)、ビニール袋 (30cm角位2~3枚、レジ袋不可)、道具は各自用意 (お持ちでない方は、初日に業者販売あり。2,000円程度)
3	角材から円空仏を彫る	1	第2・4月 4月22日	14:30 ~ 16:30	16	彫刻刀セット (5本組) ~ ホームセンター等で購入できるもの、ものさし、計算機 (電卓)、教材費800円、必要な方 (エプロン、老眼鏡、手袋)、のみ (刃渡り、平24mm前後)、木槌 (42mm)
4	デジタルカメラ撮影法	9	第1・3火 4月16日	9:30 ~ 11:30	16	使用しているデジタルカメラ (一眼レフ・コンパクトカメラ) と説明書、自分で撮影した写真 (記念写真・旅行写真等、可能な場合はメモリーカードに5枚保存し持参)、教材コピー代860円 (初回集金)
5	健康づくりで介護予防	15	第1・3火 4月16日	9:30 ~ 11:30	8	動きやすい服装、タオル
6	ヨガビリーA	6	第1・3火 4月16日	14:30 ~ 16:30	16	動きやすい服装、タオル ※講座開始2時間前に食事を済ませることが望ましい。
7	健康気功体操	4	第2・4火 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	動きやすい服装、タオル
8	実用書道	3	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	筆 (大・小)、墨 (墨汁でも可)、硯、半紙、下敷、文鎮 ※教材コピー代1枚10円 (毎回集金)
9	英会話A	6	第2・4水 4月24日	12:00 ~ 14:00	16	テキスト代2,840円 (初回集金 釣銭の無いようお持ちください)
10	絵手紙	3	第1・3木 4月18日	12:00 ~ 14:00	16	筆洗具 (空き瓶等)、パレット用無地皿 (梅皿等)、下敷き (ご家庭にあるもの)、筆 (線引き用 大・中・小)、青墨液 (固形墨でも可)、顔彩20色吉祥、画仙紙ハガキ10枚、線引き用半紙等 (用品希望者は4月9日までに若葉いきいきプラザへご連絡ください)。用品セット一式6,600円程度
11	ゆったりストレッチ	3	第2・4木 4月25日	14:30 ~ 16:30	16	運動しやすい服装、タオル
12	美しい姿勢と歩き方	16	第2・4金 4月26日	12:00 ~ 14:00	8	運動しやすい服装 (パンツスタイル)、5本指靴下、タオル、初回と最終回にカメラ又はカメラ付携帯電話、3回目にジャケット又はコート
13	千葉の郷土史 ~おゆみ・生実を知る~	12	第2・4金 4月26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 (毎回集金)、外出見学時の保険代100円前後
14	健康体操A	4	第1・3土 4月20日	9:30 ~ 11:30	16	動きやすい服装、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
1	からだをほぐす体操	14	第1・3日 4月21日	9:30 ~ 11:30	16	動きやすい服装、上履き、タオル
2	心やすらぐ愛唱歌	6	第1・3月 4月15日	14:30 ~ 16:30	16	楽譜のコピー代1枚10円 (毎回集金)
3	ヨガビリーB	9	第2・4火 4月23日	14:30 ~ 16:30	8	動きやすい服装、タオル ※講座開始2時間前に食事を済ますことが望ましい。
4	オカリナ	4	第2・4水 4月24日	14:30 ~ 16:30	16	テキスト代1,290円 (初回集金)、資料コピー代100~200円程度、オカリナ (F管) をご用意ください (お持ちでない方は、初回のみ貸出します) ※参考 (オカリナ5,000~18,000円 講師が手配できますので、初回に相談下さい)

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

現在、欠員募集はありません

緑いきいきプラザ

緑区菅田町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	介護予防体操	13	第2・4月 4月22日	9:30 ~ 11:30	16	タオル、動きやすい服装
2	健康ストレッチ体操	7	第2・4月 4月22日	12:00 ~ 14:00	16	タオル、動きやすい服装
3	身体をほぐして歌おう	21	第1・3火 4月16日	14:30 ~ 16:30	16	歌集代1,080円
4	男の料理	4	第2・4火 4月23日	9:30 ~ 11:30	8	2回目よりエプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、材料費 会場：越智公民館
5	書道	17	第2・4火 4月23日	9:30 ~ 11:30	16	書道用具一式、半紙、新聞紙一日分
6	ヨーガ	12	第2・4火 4月23日	12:00 ~ 14:00	16	タオル、動きやすい服装
7	社交ダンス	10(女)	第1・3水 4月17日	9:30 ~ 11:30	16	運動靴又はダンスシューズ、コピー代10~20円
8	健康気功体操	16	第2・4水 4月24日	12:00 ~ 14:00	16	タオル、動きやすい服装
9	3B体操	19	第1・3木 4月18日	9:30 ~ 11:30	16	タオル、動きやすい服装
10	脳活性化講座	1	第1・3木 4月18日	14:30 ~ 16:30	16	タオル、動きやすい服装、資料代、咀嚼力判定ガム代
11	陶芸	10	第2・4木 4月25日	9:30 ~ 11:30	16	エプロン、粘土用タオル、材料費1,800円、水を入れる物、道具代2,800円(希望者のみ)
12	健康体操	6	第2・4木 4月25日	12:00 ~ 14:00	16	ハンドタオル、5本指靴下
13	健康づくりで介護予防	15	第2・4木 4月25日	14:30 ~ 16:30	8	タオル、動きやすい服装
14	アンドロイドタブレット	12	第1・3金 4月19日	14:30 ~ 16:30	8	教材費400円
15	パソコン	3	第2・4金 4月26日	12:00 ~ 14:00	8	教材費400円
16	太極拳	18	第2・4土 4月27日	9:30 ~ 11:30	16	タオル、動きやすい服装、コピー代
17	楽しい漢字(目指せ漢検)	11	第2・4土 4月27日	9:30 ~ 11:30	16	漢和辞典

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
1	歌って健幸!運動教室	9	第1・3火 4月16日	9:30 ~ 11:30	8	タオル、動きやすい服装
2	ヨガビリー	1	第1・3水 4月17日	12:00 ~ 14:00	16	タオル、動きやすい服装
3	理学療法士の体操B	6	第2・4木 4月25日	12:00 ~ 14:00	16	タオル、動きやすい服装、バスタオルもしくはヨガマット
4	楽唱の集い	18	第1・3金 4月19日	9:30 ~ 11:30	16	テキスト代1,030円、動きやすい服装
5	気功体操	15	第1・3金 4月19日	12:00 ~ 14:00	8	タオル、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
1	たのしく体を動かそう!	10	第1・3日 5月5日	9:30 ~ 11:30	8	タオル、動きやすい服装
2	ボールde体操	15	第1・3土 4月20日	12:00 ~ 14:00	8	バスタオル、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	12	第2・4水 4月24日	12:00 ~ 14:00	8	動きやすい服装

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
1	脳活!ぬりえセラピー	9	第1・3木 4月18日	14:30 ~ 16:30	8	教材費1,500円、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)