元気に楽しくリフレッシュ 65歳以上対象

いきいき健康教室

参加者募集

市では介護予防を目的として「いきいき健康教室」「高齢者ミニデイセントー」「特別講座」の23年度参加者の募集をします。対象は、市内在住の65歳以上（昭和21年4月1日以前生まれ）で、医師から運動制限を受けておらず、会場までご自分で通える方です。

日頃、運動の機会がない方や日常生活で体力の低下を感じている方など、どうぞご参加ください。仲間と元気に楽しくリフレッシュしましょう。

広報 いちかわ ICHIKAWA PUBLIC INFORMATION
2月12日
2011年（平成23年）
毎月第1～第4土曜日発行
No.1414

発行:市川市
編集:企画部広報広聴担当
〒272-8501
市川市八幡1-1-1
TEL 047-334-1111
FAX 047-336-2300
ホームページ
http://www.city.ichikawa.lg.jp/

いきいきAコース

体操・筋力トレーニング・ダンス・歌・レクリエーションなどを行います。（年間24回～28回、行徳公民館は13回。4月8日（金）以降スタートで会場により異なります。）

会場番号	会場名	場所	曜日	時間	定員
1	行徳公民館 ※1	末広	月	10:00～12:00	70
2	スポーツセンター	国府台			90
3	いきいきセンター宮久保	宮久保			40
4	いきいきセンター福栄	福栄			40
5	若宮公民館(月)	若宮			45
6	いきいきセンター北方	北方			25
7	中央公民館菅野分館(月)	菅野3丁目			30
8	市川駅南公民館	大洲		13:00～15:00	80
9	塩浜市民体育館	塩浜		13:30～15:30	80
10	大野公民館	南大野			40
11	稲荷木自治会館(月)	稲荷木			40
12	いきいきセンター大洲(月)	大洲			45
13	柏井公民館	柏井町	火	10:00～12:00	45
14	香取地域ふれあい館	香取			40
15	曽谷公民館	曽谷			40
16	本行徳公民館(火)	本行徳			50
17	鬼越鬼高地域ふれあい館	鬼越			40
18	市川地域ふれあい館	市川		13:30～15:30	25
19	大野地域ふれあい館	大野町			45
20	急病診療・ふれあいセンター	大洲			60
21	いきいきセンター鬼越	鬼越			40
22	保健医療福祉センター2階研修室	柏井町			40
23	いきいきセンター北国分	北国分			40
24	幸公民館	幸	水	10:00～12:00	45
25	JAいちかわ本店	北方町			90
26	西部公民館(水)	中国分			60
27	若宮公民館(水)	若宮			45
28	行徳地域ふれあい館	富浜		13:30～15:30	40
29	男女共同参画センター	市川		12:30～14:15	70
30	平田集会所	平田		13:30～15:30	45
31	百合台幼稚園	曽谷		14:00～16:00	60
32	大洲幼稚園	大洲			50
33	新浜幼稚園	行徳駅前			50
34	医師会館(木)	真間	木	10:00～12:00	60
35	いきいきセンター田尻	田尻			30
36	東部公民館(木)	本北方			45
37	根本自治会館	市川			45
38	本行徳公民館(木)	本行徳			50
39	いきいきセンター本館(勤労福祉センター本館1階)	南八幡			40
40	勤労福祉センター本館 4階	南八幡		13:00～15:00	45
41	市川公民館 ※3	市川		13:30～15:30	45
42	やまぶき園 ※4	奉免町			80
43	南行徳公民館	相之川		14:00～16:00	80
44	医師会館(金)	真間	金	10:00～12:00	60
45	西部公民館(金)	中国分			60
46	東部公民館(金)	本北方			45
47	本八幡地域ふれあい館	八幡			45
48	いきいきセンター大洲(金)	大洲			45
49	信篤公民館	高谷			55
50	南行徳保健センター	南行徳			45
51	中央公民館 菅野分館(金)	菅野3丁目		13:30～15:30	30
52	稲荷木自治会館(金)	稲荷木			40
53	いきいきセンター南行徳	香取			40
54	大町会館	大町			50
55	富美浜地域ふれあい館	欠真間			40
56	原木自治会館	原木			30
57	鬼高公民館	鬼高		14:00～16:00	40
58	ケアハウスユリダイ	曽谷			40

いきいきBコース

体操・リズム運動・筋力トレーニングを中心に行います。（年間22回～28回、4月12日（火）以降スタートで会場により異なります。）

会場番号	会場名	場所	曜日	時間	定員
59	松香園 ※2	国分3-20-2	月	13:30～15:00	40
60	クリーンスパ市川 ※2	上妙典1554	火	10:30～12:00	30
61	健康増進センター(午前)	八幡	水	10:30～12:00	45
62	JAいちかわ本店 ※2	北方町		13:00～14:30	90
63	健康増進センター(午後)	八幡		14:30～16:00	45
64	医師会館 ※2	真間		14:30～16:00	55
65	男女共同参画センター	市川		14:45～16:15	70
66	塩焼小学校 ※2	塩焼	木	10:00～11:30	35
67	南行徳保健センター	南行徳	金	14:30～16:00	45

高齢者ミニデイセントー

軽い運動・レクリエーション・入浴などを行います。（年間20回程度、5月スタート）

会場番号	会場名	場所	曜日	時間	定員
68	柳湯	南八幡	月	12:00～14:00	25
69	石乃湯	国分	火	13:00～15:00	30
70	月の湯	菅野	木	13:30～15:30	30
71	寿湯	船橋市本中山		13:00～15:00	30
72	松の湯	若宮	金	14:00～16:00	25

平成23年度特別講座

「男性いきいき」:男性を対象に、筋力トレーニング・リズム体操などを行います。（年間21回）

「イスでいきいき」:体力に自信のない方を対象に、イスに座っての運動などを行います。（年間21回）

「いきいき80」:おおむね80歳以上の方で運動の機会がない方を対象に、軽い運動などを行います。（年間21回～28回）

会場番号	会場名	場所	曜日	時間	定員
73	男性いきいき	健康増進センター	火	14:30～16:00	40
74	いきいき80			10:30～12:00	25
75	イスでいきいき			12:30～14:00	25
76	いきいき80	南行徳保健センター	金	12:40～14:10	25

※1=工事のため、10月初旬で終了（全13回予定）　※2=23年度新設教室
※3=いきいきセンター市川に変更の場合あり　※4=6月スタート

申し込み方法

申 往復はがき（1人1枚）に会場番号（1～76）と会場名、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、電話番号を書き3月1日（火）まで（消印有効）に高齢者支援課

※応募者多数の場合は年齢の高い順に選考し、3月28日（月）以降に結果をはがきで通知します。会場の都合により、変更の場合があります。希望会場は1ヶ所のみです。重複希望はできません。

市主催の他の運動教室（スポーツセンターのシルバー体操、いきいきセンターのシニアカレッジなど）に参加予定の方はご遠慮ください。既に教室で申し込まれた方は、申し込みの必要はありません。

往信（表）	返信（裏）
272-8501 八幡1-1-1 市川市役所 高齢者 支援課行き	※返信用には表裏とも何も書かないでください。
返信面は表裏白紙で（あて先不要） 返信（表）	●希望会場の番号（1～76）と会場名 ●住所 ●氏名（ふりがな） ●生年月日 ●性別 ●電話番号 往信（裏）

●申し込みの際、必ず「会場番号（太字）」と「会場名」の両方を記載ください。
●締め切り後の会場変更は、事務処理の都合上できません。
●キャンセルの場合は、早めにご連絡ください。

問 ☎334-1151 高齢者支援課
各会場への問い合わせ不可

申請などは公共交通機関で

市役所本庁舎前駐車場（第1駐車場）は、大変混雑いたします。市役所にお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いします。（管財課）

4月～6月の広報いちかわに掲載する広告を募集します

掲載料 コマ（タテ84㎜×ヨコ57.5㎜）
◎1号広告（第1週号／4色）…50,000円
◎2号広告（第3週号／2色、特色の指定は不可）…30,000円

今回募集するのは…
【1号広告】4月2日号、5月7日号、6月4日号の8面下段
【2号広告】4月16日号、5月21日号、6月18日号の5面左側

申込期間 2月14日（月）～2月23日（水）午前8時45分～午後5時（土・日曜日、祝日は除く）

※6回分をこの期間に一括して受け付けます。
※詳しくはホームページをご覧いただくか、☎334-1106広報広聴担当