

- 税の申告はお早めに …2面
- 悪質業者の言葉にはご注意ください …3面
- 公共施設の料金を見直します …4-5面
- エイズ等感染症予防啓発キャンペーン …6面
- リサイクル施設見学ツアー …8面

広報いちかわは新聞折り込みでお届けするほか、市内各駅の広報スタンドと公共施設で配布しています。入手困難な方で自宅への配布をご希望の場合は、広報広聴課へお問い合わせください。

ゆっくりと健康づくりを楽しもう

いきいき健康教室 参加者募集



介護予防を目的にした、65歳以上(昭和24年4月1日以前生まれ)の方のための体操教室です。仲間と楽しく体を動かして、体力づくりをしながら、毎日をいきいきと過ごしましょう。

日 4月～平成27年3月 ※毎週ではありません。

- 申 往復はがきに①希望教室の番号②希望の教室名③氏名(ふりがな)④生年月日、年齢、性別⑤住所⑥電話番号を書き、2月14日(金)まで(消印有効)に高齢者支援課(〒272-8501※住所不要)※返信用のあて先は市が印刷しますので記入しないでください。※希望できる会場は1カ所のみです。定員を超えた場合は年齢の高い順に選考します。結果は3月下旬に通知します。※デイサービス・デイケア利用の方はご遠慮ください。
 問 ☎334-1151同課
 ※各会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

いきいき健康教室 日程一覧

コース	番号	教室名	定員	曜日	時間
いきいきA(リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ・ダンス)	1	菅野公民館(月)	30	月	9:30~11:00
	2	行徳公民館	70		
	3	鬼高公民館 ※1	40		
	4	いきいきセンター宮久保 ※1	40		10:00~12:00
	5	いきいきセンター福栄	40		
	6	いきいきセンター北方 ※1	25		
	7	若宮公民館(月)	45		
	8	いきいきセンター大洲(月)	45		13:00~15:00
	9	市川駅南公民館	80		
	10	大野公民館	40		
	11	稲荷木自治会館(月)	40		火
	12	香取地域ふれあい館	40		
	13	鬼越鬼高地域ふれあい館	40		
	14	曾谷公民館(火1)	40	9:30~11:30	
	15	曾谷公民館(火2)	40		
	16	柏井公民館	45		
	17	本行徳公民館(火)	50		
	18	保健医療福祉センター2階研修室(1)	40	9:30~11:00	
	19	保健医療福祉センター2階研修室(2)	40		
	20	市川地域ふれあい館	25		
	21	大野地域ふれあい館(火)	45		
	22	急病診療・ふれあいセンター	60	11:20~12:50	
	23	いきいきセンター鬼越	40		
	24	いきいきセンター北国分	40		
	25	幸公民館	45		
	26	JAいちかわ本店	90	水	10:00~12:00
	27	若宮公民館(水)	45		
	28	西部公民館(水)	60		
	29	男女共同参画センター	70		12:30~14:15
	30	行徳地域ふれあい館	40		
	31	平田集会所	45		
	32	大野地域ふれあい館(水)	45		
	33	百合台幼稚園	60		13:30~15:30
	34	大洲幼稚園 ※1	50		
	35	新浜幼稚園 ※1	50		
	36	本行徳公民館(木)	50		
	37	医師会館(木)	60	木	10:00~12:00
	38	いきいきセンター田尻	30		
	39	東部公民館(木)	45		
	40	根本自治会館 ※1	45		12:30~14:15
	41	いきいきセンター本館	40		
	42	塩浜市民体育館	80		
	43	稲越自治会館	30		
	44	スポーツセンター	90		13:30~15:30
	45	市川公民館 ※2	45		
	46	やまぶき園	80		
	47	南行徳公民館	80		
	48	信篤公民館	55	金	14:45~16:15
	49	本八幡地域ふれあい館	45		
	50	南行徳保健センター	45		
	51	医師会館(金)	60		9:30~11:00
	52	西部公民館(金)	60		
	53	東部公民館(金)	45		
	54	いきいきセンター大洲(金)	45		
	55	勤労福祉センター分館 ※1	45		

コース	番号	教室名	定員	曜日	時間
いきいきA(同左)	56	菅野公民館(金1)	30	金	13:00~14:30
	57	菅野公民館(金2)	30		14:50~16:20
	58	松香園(金)	40		13:30~15:00
	59	二俣自治会館	30	13:30~15:30	
	60	いきいきセンター南行徳	40		
	61	富美浜地域ふれあい館	40		
	62	原木自治会館	35		
	63	稲荷木自治会館(金)	40		
	64	勤労福祉センター本館	45		
	65	ケアハウスユリダイ ※1	40		
	66	曾谷公民館B	70	月	10:00~11:30
	67	いきいきセンター鬼越B	35		
	68	柏井公民館B	40		
	69	行徳公民館B	70		11:20~12:50
	70	菅野公民館B	30		
71	若宮公民館B	40			
72	松香園B(月)	40			
73	クリーンスパ市川B(1)	30	火		13:00~14:30
74	クリーンスパ市川B(2)	30			10:30~12:00
75	本行徳公民館B	50			12:30~14:00
76	JAいちかわ本店B	90	水		13:00~14:30
77	西部公民館B	50		13:30~15:00	
78	男性いきいきスポーツセンターB	70		10:30~12:00	
79	医師会館B	60		13:20~14:50	
80	男女共同参画センターB	70	木	14:30~16:15	
81	塩焼小学校B	35		10:00~11:30	
82	東部公民館B	40		13:00~14:30	
83	南行徳公民館B	80	金	12:45~14:15	
84	南行徳保健センターB	40		14:30~16:00	
85	文化会館C	30		10:00~11:30	
86	塩浜まちかど健康サロンC(月) ※3	25		9:30~11:00	
87	いきいきセンター鬼越C	30	月	10:00~11:30	
88	ゆうゆうC(火) ※3	25		12:45~14:15	
89	医師会館C(水1) ※3	25		10:00~11:30	
90	医師会館C(水2) ※3	25	火	9:45~11:15	
91	ゆうゆうC(水) ※3	25		12:30~14:00	
92	急病診療・ふれあいセンターC ※3	25		10:00~11:30	
93	松香園C(木) ※3	25	水	10:00~11:30	
94	塩浜まちかど健康サロンC(木) ※3	25		13:30~15:00	
95	本行徳公民館C(金)	25		10:00~11:30	
96	信篤公民館C	35	木	11:20~12:50	
97	東部公民館C	35		12:30~14:00	
98	南行徳保健センターC ※3	35		12:30~14:00	
99	柳湯 ※4	25	月	12:00~14:00	
100	石乃湯 ※4	30		10:00~11:30	
101	月の湯 ※4	25		13:00~15:00	
102	寿湯(船橋市) ※4	30		13:00~15:00	
103	松の湯 ※4	25	金	14:00~16:00	

※1 教室まで階段があります。 ※2 日によって会場がいきいきセンター市川になります。
 ※3 イスを使用して体操を行います。 ※4 5月から開始します。

都合により、会場や時間など変更する場合があります。