



わくわくすること

始めませんか!



つながり・つながる



地域づくり

やってみたいこと、好きなことを見つけて新しい仲間と楽しい時間を過ごしませんか。『あみいこ amico』は、人と人との出会いを大切にする居場所としての教室です。

コミュニティケア街ねっとは、地域の皆さんが中心となって元気に生活することを応援しています。

裏面に 10月～翌年3月の開催予定日を掲載しています。お気軽にお問い合わせください。

【会場】

千葉市稲毛区園生町 1107-7

生活クラブいなげビレッジ虹と風 虹の街いなげ2階

※ 専用駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください



認定NPO法人

コミュニティケア街ねっと



千葉センター(矢野・松永) Tel 043-290-8017

Fax 043-290-8016

E-mail soumu@ccmachinet.jp



ヨガ教室 ～毎週火曜日～

【定員】12名 【参加費】1回 1,000円
 【会場】地域活動スペース 虹
 【時間】10:30～12:00

開催日 10月 3日 10日 17日 24日 31日
 11月 14日(午前・午後) 21日 28日
 12月 5日 12日 19日
 1月 9日 16日 23日 30日
 2月 6日 13日 20日 27日
 3月 5日 12日 19日 26日



健康麻雀教室 ～毎週金曜日～

【定員】16名 【参加費】1回 800円
 【会場】会議室 宙
 【時間】9:30～12:30

開催日 10月 6日 13日 20日 27日
 11月 10日 17日 24日
 12月 1日 8日 15日 22日
 1月 12日 19日 26日
 2月 2日 9日 16日 23日
 3月 1日 8日 15日 22日 29日



～あみいこスポット企画～

障がいを持つ人のサポート教室

①聴覚障がい シニアサインとは？

開催日 10月19日(木)10:00～12:00
 【会場】地域活動スペース 虹

②視覚障がい ガイドヘルプとは？

開催日 12月14日(木)10:00～12:00
 【会場】会議室 宙

①②とも【定員】各15名 【参加費】各500円



健康料理教室

賢くカルシウム^{こっつ}骨骨貯金で、いつまでも若々しく！
 ～カルシウムいっぱい食材にチャレンジ！～

開催日 11月16日(木) 10:00～13:00



【定員】6名
 【参加費】2,000円(材料費込み)
 【会場】地域活動スペース 虹

<メニュー>

カルシウムたっぷり季節のハンバーグ
 小松菜のおろしサラダ
 ごぼうのポタージュスープ
 オリジナルデザート(当日のお楽しみ)
 ※乳製品を使用します
 ※メニューは変更になる場合があります

はじめての傾聴教室

気持ちに寄り添ってお話を聞く“傾聴”の基本的なスキルを、実例を交えてお話してもらいます。

開催日 11月2日(木) 10:00～12:00

【定員】15名 【参加費】500円

【場所】地域活動スペース 虹



要予約

<問合せ・申込み>
 043-290-8017 担当:矢野・松永

「あみいこサークル」とは あみいこ教室に参加した方々が、より楽しく自分たちで活動しているサークルのことです。

あみいこサークル

楊名時太極拳

初心者でも運動経験の少ない方でも体に優しく無理なく始められます。深い呼吸とゆったりした動きで心と体が癒されます。一緒にやってみませんか？

【日時】第1・3月曜日 13:00～15:00

【会場】地域活動スペース虹【参加費】1,000円(1回)



医療と終活を考える会(IS会)

病気になったとき、高齢になったとき、一人になったとき、相談する人はいますか？医療と介護、そして終活の勉強会をしています。

【日時】偶数月の第3木曜日 12:30～15:30

【会場】会議室宙/Web参加ができる人OK!

【参加費】4,800円(1年間) 偶数月6回分



習字教室

自分の名前や気に入っている文字を心のおもむくまま、好きな書体で楽しんでいます。講師が優しく教えてくれますので初心者でも楽しめます。

【日時】第1金曜日 14:00～16:00

【会場】地域活動スペース虹【参加費】1,000円(1回)



水彩の会(人物・静物・風景画など)

自分の感性を大切に描くことを楽しんでいます。講師のわかりやすい手ほどきで、初めての方も楽しく描くことができます。

【日時】第4水曜日 14:00～16:00

【会場】地域活動スペース虹【参加費】1,000円(1回)



<問合せ> 043-290-8017 サークル担当 北田

※上記のほかに、紫陽花の会(茶道)とSAGEの会(読書会)が開催されていますが、定員のため今回は募集していません。