

# 千葉市公民館情報誌



▲デジタルサイネージによる情報配信を行っています。平常時は公民館情報等を放映し、災害発生時には、物資の配布情報などをデジタルサイネージを通じて市民の皆様へお知らせします。

## 公民館は防災情報の宝庫。

9月1日は「防災の日」です。災害時に備えてあなたの近くの避難場所（公民館）をチェックしましょう。公民館では、防災関連講座も企画しています。

- ・8/28(日) 我が家の防災～地震・風水害等～  
協力：ちば産学官連携プラットフォーム（小中台公民館）4頁
- ・9/10(土) みんなで考えるくらしの防災「普通救命講習」(幕張公民館) 4頁



みつわ台公民館

▲公民館では災害用備蓄品としてアルファ米や飲料水のほか、生活必需品を保管しています。また、毛布等の初動対応用備蓄品、紙おむつ等の要配慮者備蓄品を保管しています。



桜木公民館






▲防災講座「東日本大震災の語り部から学ぶ～学んで助かる命がある～」(2022.6.30 若葉区4館合同開催)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館主催の講座について、定員や会場が変更になる場合や、中止・延期となる場合があります。参加応募にあたっては、公民館のホームページにてご確認ください。お問合せいただけますようお願いいたします。

# 公民館講座情報

※お申し込みの際は、最終面「お申し込みの際のご注意」もご確認ください

中央区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
 <b>生浜公民館</b> ☎263-0268 〒260-0813 中央区生浜町67-1	男女共同参画センター共催 デートDV予防講座 ～思春期の子どもを守るために私たちが ができること～	8/24🟢 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 備考 1歳6か月以上の就学前 児を対象に託児あり 費用 無料	募集期間 8/2🟡～8/7🟡 申込方法 電話または窓口
	H S C講演会 刺激に敏感な気質を持つ子どもに関するお話	9/25🟡 10:00～11:30	講演会 対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2🟡～9/11🟡 申込方法 電話または窓口
	子育て個別相談会 H S C、発達障がい、不登校の子をもつ親の個別 相談会	9/25🟡 13:00～13:40 14:00～14:40 15:00～15:40 16:00～16:40 全4回	相談会 対象 H S C、不登校、発達 障がい(疑い)などの相談をし たい保護者や支援者 定員 抽選4人(1人40分) 費用 無料	
<b>葛城公民館</b> ☎222-8554 〒260-0853 中央区葛城2-9-2	認知症予防のために 「タブレットで脳トレ」 タブレットを使って楽しく脳を活性化しましょう。	9/2🟢・9🟢 10:00～12:00 全2回	対象 65歳以上の方 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/2🟡～8/9🟡 申込方法 電話
	今から取り組もう！防災講座 ～在宅避難について考える 災害への「日々の備え」と家族の防災力を高める ポイントを学びましょう。	9/21🟢・28🟢 10:30～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 9/2🟡～9/9🟡 申込方法 電話
 <b>川戸公民館</b> ☎265-9256 〒260-0802 中央区川戸町403-1	ヒップホップダンス体験レッスン ヒップホップを中心にしたストリートダンスを体験 します。	9/3🟢・10🟢・17🟢 14:00～15:00 全3回	対象 小学3年～中学生 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/1🟡～8/15🟡 申込方法 電話または窓口
	シニアスクール② 終活セミナー ～相続の仕組みを知りましょう～ 相続の仕組みについて行政書士がわかりやすく教 えてくれます。	9/6🟢 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	
	食育講座① 初心者向け男の料理教室 作り置きのできるお酒に合うおつまみを作ります。	9/25🟡 10:00～13:00	対象 成人男性 定員 抽選9人 費用 600円	募集期間 9/1🟡～9/15🟡 申込方法 電話または窓口
	シニアスクール④ 健康体操 元気で生き生きと生活するために家庭でもできる 健康体操を始めてみませんか。	10/5🟢 13:30～15:30	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	
<b>新宿公民館</b> ☎243-4343 〒260-0021 中央区新宿2-16-14	フレイル予防講座 ～あなたの健康、大丈夫？～ 健康障害から介護にならないための予防法	9/17🟢・24🟢 10:00～12:00 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/1🟡～9/7🟡 申込方法 電話または窓口
	大人の美術講座 ～スチロール版画に挑戦～ 版画の摺りを楽しもう。	9/18🟡 10:00～12:00 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選各8人 費用 500円	募集期間 9/2🟡～9/8🟡 申込方法 電話または窓口
<b>末広公民館</b> ☎264-1842 〒260-0843 中央区末広3-2-2	Tシャツをリメイクして布ぞうり作り 着なくなったTシャツを使って、布ぞうり作りを マスターしよう！	8/29🟡・30🟢、 9/26🟡・27🟢 13:30～16:00 全4回	対象 成人 定員 抽選12人 費用 500円	募集期間 8/4🟡～8/9🟡 申込方法 電話
	初めてでも一人で着られる 「浴衣着付けレッスン」 浴衣の着付けをマスターして、秋の夜長を楽しみ ましょう。	9/10🟢・17🟢 10:00～12:00 全2回	対象 16歳以上の女性で帯・ 浴衣をお持ちの方 定員 抽選8人 費用 無料	募集期間 9/1🟡～9/5🟡 申込方法 電話
<b>椿森公民館</b> ☎254-0085 〒260-0042 中央区椿森6-1-11	こころの健康について (Zoom講座) ～専門家に聞くコロナ禍でも大切な 心の健康と地域での暮らし～	10/8🟢 15:00～16:30	対象 Zoom参加可能な方 定員 無し 費用 無料	募集期間 9/1🟡～9/20🟡 申込方法 (必)を明記して メール(oubo.tsubakimo ri@ccllf.jp) ※応募期間後 リンク先を返信します。
<b>星久喜公民館</b> ☎266-4392 〒260-0808 中央区星久喜町615-7	枕草子を読む～清少納言と四納言～ あの感性豊かな清少納言は、いったいどんな女性 だったのか？	9/3🟢・10🟢・17🟢・24🟢 10:00～12:00 全4回	対象 成人 定員 抽選16人 費用 800円	募集期間 8/12🟡必着 申込方法 (往)に(必)を明記 して左記住所へ。
	癒しの苔玉づくり 秋・冬の植物を使った苔玉作り。お洒落な空間を 演出しませんか。	10/21🟢 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 1,000円	募集期間 9/2🟡～9/15🟡 申込方法 電話
<b>松ヶ丘公民館</b> ☎261-5990 〒260-0807 中央区松ヶ丘町257-2	仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座 整理の効果や目的、そして収納テクニックを学ん で、生活に役立てよう！	9/15🟢・22🟢 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選22人 費用 無料	募集期間 8/30🟡～9/5🟡 申込方法 電話または窓口
	鉄オタ先生の千葉県鉄道歴史講座 千葉県の鉄道発展期について学びませんか。(国 鉄編・私鉄編)	10/2🟡・16🟡 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選22人 費用 無料	募集期間 9/18🟡～9/24🟢 申込方法 電話または窓口
	 親子スキンシップ体操教室 ボールやロープを使って、親子でふれあい体操を しましょう。	10/1🟢・8🟢・15🟢・22🟢 10:00～12:00 全4回	対象 2・3歳児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	
<b>宮崎公民館</b> ☎263-5934 〒260-0806 中央区宮崎2-5-22	簡単！和菓子作り「水まんじゅう」 涼しげな水まんじゅうで厳しい残暑を乗り越えま しょう。	8/31🟢 9:30～11:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 650円	募集期間 8/2🟡～8/15🟡 申込方法 窓口または(必) を明記してメール(oubo. miyazaki@ccllf.jp)
	相続セミナー 行政書士による、相続についての必要な手続きの話	9/29🟢 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2🟡～9/15🟡 申込方法 窓口またはメール (oubo.miyazaki@ccllf.jp)

花見川区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
 <b>朝日ヶ丘公民館</b> ☎272-4961 〒262-0019 花見川区朝日ヶ丘1-1-30	 子ども料理教室 『おいしいピザを作ってみよう』 ピザ作りを体験して、料理について知ってみませんか。	8/21🟡 9:30～12:30	対象 小学生 定員 抽選8人 持物 エプロン、上履き、三 角巾、布巾3～4枚 費用 700円	募集期間 8/2🟡～8/8🟡 申込方法 電話または窓口
	「私たちのまち」の歴史を学ぼう！ 縄文時代の生活についてや、公民館周辺の貝塚に 関する話を聞くことができます。	8/21🟡 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 8/2🟡～8/15🟡 申込方法 電話または窓口

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

02 ● (往) は往復ハガキです。(必) は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
📖 朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 〒262-0019 花見川区朝日ヶ丘1-1-30	👤 千葉市科学館 出張科学ワークショップ『ミニ太陽系惑星モデルを作ろう』 ビーズと発泡スチロールの工作で、太陽系惑星の順番や大きさを学べます。	8/27 <sup>+</sup> 13:30~14:30	対象 小学4~6年生 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 8/2 <sup>㊟</sup> ~8/8 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 親子で一緒に体操しよう 親子でスキンシップを取りながら、楽しく体を動かしましょう。子育てに役立つ知識も学べます。	9/7 <sup>㊟</sup> ・21 <sup>㊟</sup> ・10/5 <sup>㊟</sup> ・11/2 <sup>㊟</sup> ・16 <sup>㊟</sup> ・30 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00 全6回	対象 2・3歳児と保護者 定員 抽選15組30人 費用 無料 持物 飲み物、タオル、着替え、上履き	募集期間 8/16 <sup>㊟</sup> ~8/22 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 ベビーマッサージ体験教室 ベビーマッサージを体験して、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら育児について学びましょう。	9/15 <sup>㊟</sup> ・29 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00 全2回	対象 3か月~1歳児と保護者 定員 抽選10組20人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/8 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.asahigaoka@ccllf.jp)
	👤 身体の歪みを整える操体法 楽に体を動かして、体のバランスを整えましょう。腰痛や肩こりを自分で改善する方法がわかります。	10/1 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/16 <sup>㊟</sup> 必着 申込方法 (往)に(必)を明記して朝日ヶ丘公民館へ。メール(oubo.asahigaoka@ccllf.jp)も可。
📖 検見川公民館 ☎271-8220 〒262-0023 花見川区検見川町3-322-2	👤 子ども囲碁体験教室 ルールの基礎や勝ち負けの決まりなどを一緒に体験しよう。	8/22 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00	対象 小学3~6年生 定員 抽選10人 費用 無料 持物 筆記用具、水筒	募集期間 8/2 <sup>㊟</sup> ~8/6 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 はじめてのスマホ体験「スマホの基本とLINE体験」 スマートフォンやLINEをもっと使えるようになりたい方におすすめの講座です。	9/16 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 9/6 <sup>㊟</sup> 必着 申込方法 (往)に(必)を明記して検見川公民館へ。
	👤 親子でリフレッシュ体操教室 親子で楽しくふれあひながら、体を動かしてみませんか。	9/18 <sup>㊟</sup> ・25 <sup>㊟</sup> 10:00~11:00 全2回	対象 3か月~1歳児と保護者 定員 抽選6組12人 費用 無料 持物 バスタオル・動きやすい服装・飲み物	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/8 <sup>㊟</sup> 申込方法 検見川公民館HPから
📖 慣橋公民館 ☎259-2958 〒262-0013 花見川区慣橋町162-1	👤 藍染体験講座「エコバックを藍で染めてみよう」 綿素材のエコバックを藍で染めて、オリジナルバックを作ってみませんか。大きさは31cm×35cm(まち9cm)です。	8/24 <sup>㊟</sup> 9:30~12:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 1,000円	募集期間 8/2 <sup>㊟</sup> ~8/8 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 手ぶらでスマホ体験「よくわかる!超入門編」 手ぶらでOK!一人一台の貸出機で楽しく体験しましょう。	8/29 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00	対象 60歳以上でスマートフォンを持っていない方 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 公民館出前パソコン講座「初心者のためのワード」 ワードの基礎知識を学び、文書や表を作成します。文字入力ができる方に限ります。	10/5 <sup>㊟</sup> ・6 <sup>+</sup> ・7 <sup>+</sup> 9:00~12:00 全3回	対象 文字入力のできる成人 定員 抽選10人 費用 1,320円(テキスト代)	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 健康維持講座 ①健康体操 ②ポッチャ 激しい運動は苦手な方、健康維持のためにまずは軽く体を動かしてみよう。	9/21 <sup>㊟</sup> ・28 <sup>+</sup> 13:30~15:30 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
こてはし台公民館 ☎250-7977 〒262-0001 花見川区横戸町861-4	👤 歴史講座「千葉氏の発展と分裂」 郷土史を学びませんか	8/21 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/2 <sup>㊟</sup> ~8/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 千葉市科学館 出張科学イベント「プログラミングで「レゴEV3」を自動運転させてみよう」 プログラミングでレゴのロボットカーを自動運転させます。安全に走らせるために試行錯誤しながらチャレンジしよう!	9/10 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 小学4~6年生(4年生は保護者同伴) 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/2 <sup>㊟</sup> ~8/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 手ぶらでスマホ体験「よくわかる!超入門編」 手ぶらでOK!一人一台の貸出機で楽しく体験しましょう。	9/13 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00	対象 スマートフォンを持っていない方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 公民館出前パソコン講座「初心者のためのエクセル」 初めてエクセルを使う方を対象に、表の作成や編集、グラフの並べ替えやデータベース処理を、テキスト「よくわかる初心者のためのExcel2019」(FOM出版)に沿って学びます。	10/5 <sup>+</sup> ・6 <sup>+</sup> ・7 <sup>+</sup> 13:30~16:30 全3回	対象 文字入力のできる成人 定員 抽選10人 費用 1,320円(テキスト代) 持物 筆記用具・USBメモリー	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/9 <sup>㊟</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 今さら人に聞きたい「スマホの基本とLINE体験」 スマートフォンを持っていても上手く使えていない方、安心してご参加ください。	10/11 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>㊟</sup> ~9/8 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
📖 さつきが丘公民館 ☎250-7967 〒262-0014 花見川区さつきが丘1-32-4	👤 子ども囲碁教室 一緒にやろうよ!初めての囲碁 初心者を対象に、基本的なルールを学び、対局してみます。	8/6 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 小学3年~6年生 定員 抽選10人 費用 無料 持物 筆記用具	募集期間 7/28 <sup>+</sup> ~8/3 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 薬剤師と管理栄養士の健康教室 ～糖尿病について～ 薬や食事を通して、日常生活での注意点を学ぼう。	9/16 <sup>+</sup> 14:00~15:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料 持物 筆記用具	募集期間 8/28 <sup>+</sup> ~9/3 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 あなたもバリスタ! 美味しい珈琲入門教室 珈琲の淹れ方を学んで、おうち時間を充実させませんか?	9/25 <sup>+</sup> 13:30~15:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 500円 持物 エプロン・三角巾	募集期間 9/8 <sup>+</sup> ~9/14 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 行政書士の法律教室 ～成年後見制度と家族信託制度～ 知らない!後悔する!それぞれのメリットとデメリットを学べます。	9/27 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/29 <sup>+</sup> ~10/5 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
	👤 触って体験!スマホの基本とLINE体験 LINE(ライン)の基本操作を楽しく、わかりやすく体験できます。スマートフォンをより上手に使いこなしたい方向けです。	10/13 <sup>+</sup> 10:00~12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/29 <sup>+</sup> ~10/5 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口
長作公民館 ☎258-1919 〒262-0044 花見川区長作町1722-1	👤 県文書館出前講座 徳川家康の関東入国と房総 ～豊臣期における房総の態様～ かつて長作公民館の地にも、鷹狩りで立ち寄った事がある天下人・徳川家康の関東入国後の房総の支配の在り方について考察します。	9/14 <sup>+</sup> 13:30~15:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2 <sup>+</sup> ~9/8 <sup>+</sup> 申込方法 電話または窓口

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

● (往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

👤マークは子ども向けの講座です。📖マークは図書室設置公民館です。

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
花園公民館 ☎273-8842 〒262-0025 花園3-12-8	👤 子育て教室「親子遊びを楽しもう」 おうちではなかなかできない遊びを親子で体験しませんか。子育てのお悩みもご相談いただけます。	9/13👤・27👤 9:30～11:30 全2回	対象 1・2歳児と保護者 定員 抽選12組24人 費用 無料	募集期間 8/9👤～8/22👤 申込方法 電話・窓口、または(必)を明記してメール(oubo.hanazono@ccllf.jp)も可
	食を通して知る韓国「本格チヂミを作ろう」 人気の韓国料理「チヂミ」作りを通して、韓国の食文化に触れます。	9/21👤 11:00～13:00	対象 成人 定員 抽選9人 費用 700円	募集期間 9/2👤～9/8👤 申込方法 電話または窓口
花見川公民館 ☎257-2756 〒262-0041 花見川区柏井町1590-8	体験講座「スポーツツエルネス吹矢教室」 いつでも誰でも簡単にできる、健康スポーツ吹矢を楽しみませんか？	8/20👤・21👤 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選12人 費用 110円	募集期間 8/3👤～8/9👤 申込方法 電話または窓口
	くらしUPセミナー「新しい相続制度と遺言」 新しい相続制度と遺言について学びませんか。	8/25👤 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/8👤 申込方法 電話または窓口
	〈千葉市男女共同参画センター共催〉 女性の健康講座 「みらいの健康のため今知っておきたい #みんなの更年期」 健やかに過ごすために、今から自分のからだと向き合っ、自分を大切にするための知識をアップデートしていきましょう。	9/16👤 13:00～15:00	対象 概ね30～50代の女性 定員 抽選20人 費用 無料 備考 1歳6か月以上就学前児を対象に託児あり。(希望者は申込時に申し出)	募集期間 9/8👤まで 申込方法 電話または窓口
📖 幕張公民館 ☎273-7522 〒262-0032 花見川区幕張町4-602	👤 みんなで考える、くらしの防災「普通救命講習」(AED講習) いざという時のために、ぜひあなたも！	9/10👤 9:30～12:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/17👤 申込方法 電話または窓口
	👤 誰にでもできる！脳科学から見た頭の良くなる方法 「頭が良い人」とはどのような人でしょうか？賢く生きる方法を、脳科学の視点から探ります。	10/8👤 9:30～11:30	対象 成人 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 9/13👤～9/22👤 申込方法 電話または窓口
幕張本郷公民館 ☎271-6301 〒262-0033 花園3-19-33	シニア向け健康体操 日常生活でも手軽にできる体操を行い、体力向上を目指しましょう。	8/18👤・25👤 10:00～11:00 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/9👤 申込方法 電話または窓口
	アンガーマネジメント入門講座 感情をコントロールすることで、子育ての悩みを解消する方法を学んでみませんか。	8/31👤 10:00～12:00	対象 中学生以下の子どもをもつ保護者 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/4👤～8/21👤 申込方法 電話または窓口
	スマホ教室(基礎と応用) LINEを安全に使うための概要を知り、操作方法を学んでみませんか。	9/22👤・29👤 10:00～12:00 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/2👤～9/13👤 申込方法 電話または窓口
	家庭で作る季節の洋菓子作り 料理に関する知識を身に付け、おいしい洋菓子を作りましょう。	9/27👤 10:00～13:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 1,500円	募集期間 9/6👤～9/19👤 申込方法 電話または窓口

稲毛区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
稲毛公民館 ☎243-7425 〒263-0034 稲毛区稲毛1-10-17	👤 おとなのためのスマートフォン講座 一基礎編・応用編 スマホをお持ちの方、是非、ご参加ください!!	8/16👤・17👤 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/4👤 申込方法 電話
	👤 スマホのアプリ講座 アプリの活用方法について、楽しく学びましょう。	9/13👤 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/1👤～9/4👤 申込方法 電話
	👤 文学講座「島崎藤村と田山花袋と稲毛」 稲毛にゆかりのある島崎藤村と田山花袋について、学びましょう。	9/14👤 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/4👤～9/6👤 申込方法 電話
👤 草野公民館 ☎287-3791 〒263-0051 稲毛区園生町384-93	👤 夏休み子ども体験教室② ～木製オリジナルペン立てをつくらう～ トンカチやくぎの使い方を学びます。色付けをしたり、絵を書いたり、オリジナルに仕上げましょう!	8/10👤 10:00～12:00	対象 小学3～6年生 定員 抽選16人 費用 600円	
	👤 夏休み子ども体験教室③ ～プログラミングを体験しよう～ ロボットカーmbotを自分で組んだプログラムで動かします。タブレットのアプリで、ビジュアルプログラミングを体験します。	8/16👤 ①10:00～11:00 ②11:20～12:20	対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 定員 抽選各12人 費用 無料	募集期間 8/1👤～8/3👤 申込方法 電話
	👤 夏休み親子体験木工教室④ ～木製ロボットをつくらう～ ゴムや磁石を使ってオリジナルの木製ロボットを作りましょう!	8/21👤 13:00～16:00	対象 小学生と保護者(5.6年生は1人での参加可) 定員 抽選12組24人 費用 1,500円	
	👤 おはなし会と図書たんけん! おはなし会と市内の図書館や図書室の案内や利用の仕方をまなびます。図書室で本を探したり、借りたりしましょう。	9/19👤👤 10:00～12:00	対象 小学生 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/1👤～9/5👤 申込方法 電話
	👤 郷土の歴史講座「鎌倉殿と千葉氏」 大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の登場人物「千葉常胤」に焦点を当て、人物像や当時の世について学びます。	9/28👤 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	
黒砂公民館 ☎241-2811 〒263-0042 稲毛区黒砂2-4-18	👤 旅・町文化とマンホール講座 「四国・瀬戸内編」 町は魅力でいっぱい。四国・瀬戸内のマンホールとともに旅をしてみませんか。	8/30👤・31👤 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/7👤 申込方法 電話
	👤 気楽に落語でもいかがですか (千葉大学落語研究会) 千葉大落研による、木戸銭無料の落語会です。	10/1👤 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/2👤～9/5👤 申込方法 電話
小中台公民館 ☎251-6616 〒263-0043 稲毛区小中台5-7-1	👤 我が家の防災～地震・風水害等～ 台風シーズン前に備えるポイントや避難所での感染対策について学びましょう。 協力：ちば産学官連携プラットフォーム	8/28👤 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 8/2👤～8/8👤 申込方法 電話
	👤 脳科学で探る認知症予防講座 脳科学の観点から認知症予防を考えよう。	9/19👤👤 9:30～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/2👤～9/5👤 申込方法 電話

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

04 ● (往) は往復ハガキです。(必) は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
小中台公民館 ☎251-6616 〒263-0043 稲毛区小中台5-7-1	歌声喫茶～懐メロ&童謡を歌おう～ 懐かしい曲を歌ってストレスを発散しましょう。	9/29🌿 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 9/8📞～9/11📞 申込方法 電話
📖 山王公民館 ☎421-1121 〒263-0004 稲毛区六方町 55-29	👤夏休み子ども科学講座 「シュワシュワ～発泡入浴剤をつくろう!」 自分でつくった入浴剤でお風呂に入ると気持ちがいいよ!	8/20📅 10:00～11:00	対象 小学3～6年生 定員 抽選10名 費用 無料	募集期間 8/2📞～8/8📞 申込方法 電話
	防犯講座「悪質商法の手口と対処法 ～家族を詐欺から守れ!～」 高齢者を家族にもつ若い世代の方にこそ、ためになる話!	8/26📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 8/2📞～8/8📞 申込方法 電話
	郷土史講座「千葉氏前史(平将門の乱)」 人気シリーズ、千葉氏の歴史講座です。	9/3📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 100円(テキスト代)	募集期間 8/13📞～8/19📞 申込方法 電話
	太極拳「はじめて教室」 太極拳を始めてみたい方にうってつけです!	9/11📞 10:00～12:00	対象 太極拳未経験の成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/22📞～8/28📞 申込方法 電話
	体験!「ストレッチとチベット体操」 ゆったりとした呼吸に合わせて、5つのポーズで身体と心を整えましょう!	9/24📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 9/4📞～9/10📞 申込方法 電話
	健康料理セミナー～ミルクと野菜の コラボで健康アップ!～ 特に子育て中の親御さん、お子さんの健やかな成長のためにぜひご参加を!	10/1📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/12📞～9/18📞 申込方法 電話
👤親子読み聞かせ会 ～親子で本の世界を楽しもう～ 読み聞かせを聞いて、親子でファンタジーの世界を味わおう!	10/15📅 10:00～12:00	対象 小学生と保護者 定員 小学1～3年生 抽選5組 小学4～6年生 抽選5組 費用 無料	募集期間 9/20📞～9/30📞 申込方法 電話	
📖 千草台公民館 ☎255-3032 〒263-0016 稲毛区天台 3-16-5	成年後見制度 ～法定後見制度と任意後見制度～ 成年後見制度について知り、理解を深める。	9/6📅 13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/2📞～8/8📞 申込方法 電話
	📖わくわく楽学講座 情報教育 「初めてのスマホ教室」 ①入門編 ②基礎編 ①スマホの使い方を知る ②スマホアプリの基本的な操作を学ぶ	9/20📅 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選各15人 費用 無料	募集期間 8/2📞～8/8📞 申込方法 電話
	📖わくわく楽学講座 外国文化 「料理を通して知る世界」 外国の料理を知ってもらい、その文化に親しむ。	9/28📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 700円	募集期間 9/2📞～9/8📞 申込方法 電話
	大人のための「ちぐさ寺子屋」 千葉氏と頼朝伝説の地を巡る旅 わくわく楽学講座社会科 大河ドラマ鎌倉殿の13人放映記念	10/14📅 9:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料(現地解散のため モノレール代等必要) 備考 詳細は抽選後当選者に 連絡	募集期間 9/2📞～9/8📞 申込方法 電話
📖 都賀公民館 ☎251-7970 〒263-0015 稲毛区作草部 2-8-53	暮らしに役立つ「整理収納」講座 居心地のよい住まいづくりをめざして実践的な整理収納術を身に着けましょう。	9/13📅 14:00～15:30	対象 成人 定員 抽選14人 費用 無料	募集期間 8/2📞～8/15📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. tsuga@ccllf.jp)
	📖シニアスマホ教室 (android) 基本操作からインターネットまで 2日間のシニア向けスマホ教室 ・1日目:基本操作・文字入力 ・2日目:インターネット・アプリ	9/29📅・30📅 13:30～15:30 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選14人 費用 無料	募集期間 9/2📞～9/20📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. tsuga@ccllf.jp)
	📖パソコン講座 「ワードでチラシを作成しよう」 ワードで、画像や図形を挿入して、見栄えの良いチラシや連絡網の作り方を学びます。	10/19📅・20📅・21📅 13:30～16:30 全3回	対象 ワードを使ったことがある成人 定員 抽選10人 費用 1,200円(テキスト代)	募集期間 9/2📞～9/20📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. tsuga@ccllf.jp)
轟公民館 ☎251-7998 〒263-0021 稲毛区轟町 1-12-3	👤ハンドメイド講座 固まるオイルでお花の箸置き あら不思議!固まるオイルをご存じですか?お花を入れて可愛い箸置きを作りましょう。	9/1📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 1,100円	募集期間 8/2📞～8/8📞 申込方法 電話
	いきいきシニアの笑学校① マジックショーで拍手喝采 おとぼけマジシャン忠さんと愉快な仲間のマジックショー!ネタばらしも見所だね。	9/28📅 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/1📞～9/5📞 申込方法 電話
	シニアのためのハツラツYoga いつまでも元気でハツラツとしているためにヨガを始めてみませんか?	10/4📅 13:00～14:30	対象 60歳以上の方 定員 抽選6人 費用 無料	募集期間 9/1📞～9/5📞 申込方法 電話
	いきいきシニアの笑学校② 睡眠と健康の知恵袋 睡眠についての正しい知識を「知り」「実践」し、「実感」しましょう。	10/6📅 13:00～15:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 9/1📞～9/5📞 申込方法 電話
📖 緑が丘公民館 ☎259-2870 〒263-0054 稲毛区宮野木町 1807-3	👤リサイクル工作講座 ガス管で万華鏡をつくろう! ガスについて学ぶとともに、ガス管でステキな万華鏡をつくりましょう!	8/24📅 14:00～15:00	対象 小学生 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 7/29📞～8/10📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. midorigaoka@ccllf.jp)
	👤ふわもこ粘土のランプシェード ペットボトルと紙粘土でオリジナルランプシェードをつくりましょう!	8/25📅 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	対象 小学生 定員 抽選各14人 費用 500円	募集期間 8/18📞～8/30📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. midorigaoka@ccllf.jp)
	子ども・子育て支援制度を知ろう ・保育園・認定こども園等の利用の仕組みについて ・認定こども園とは?	9/7📅 10:00～11:00	対象 これから保育園などのご利用を考えている方 定員 抽選14人 費用 無料	募集期間 8/18📞～8/30📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. midorigaoka@ccllf.jp)
	地域の縄文時代の貝塚(園生貝塚・檜橋貝塚)と最新の研究成果 加曾利貝塚博物館講師より、身近な土地の歴史を学びましょう。	9/29📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選14人 費用 無料	募集期間 9/5📞～9/13📞 申込方法 電話または(必) を明記してメール(oubo. midorigaoka@ccllf.jp)

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往復うらをご確認ください)

若葉区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
📖 大宮公民館 ☎265-2284 〒264-0016 若葉区大宮町3221-2	<b>2時間で作る世界遺産</b> 世界遺産の映像やクイズにより基礎知識を楽しく学ぶ。	10/29📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 9/2📅～9/6📅 申込方法 電話
加曾利公民館 ☎232-5182 〒264-0017 若葉区加曾利町892-6	<b>歴史講座</b> 「身近な特別史跡 加曾利貝塚入門」 加曾利貝塚が作られた意味を考えよう。	8/27📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 8/2📅～8/9📅 申込方法 電話
	<b>法律講座「相続入門」</b> 相続問題を未然に防ぐための準備や手続きについて	9/24📅 10:00～13:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/2📅～9/8📅 申込方法 電話
	👤 <b>秋休み子ども料理教室</b> 「きってきってもパンダパン」 パン作りの基本を学び、実際にパンダパンを作る。	10/8📅 9:30～12:30	対象 小学4～6年生 定員 抽選9人 費用 500円	募集期間 9/16📅～9/22📅 申込方法 電話
👤 <b>秋休み親子バルーンアート教室</b> 親子で一緒に動物や花のバルーンアートを作る。	10/10📅👤 9:30～12:30	対象 小学1～3年生と保護者 定員 抽選8組 費用 200円		
📖 桜木公民館 ☎234-1171 〒264-0028 若葉区桜木3-17-29	👤 <b>ゆかたの着付けと盆踊り</b> 初めてでも一人で着られるようになります。浴衣で盆踊りを楽しみましょう。	8/23📅 13:00～16:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/2📅～8/5📅 申込方法 電話
	<b>のびのび健康ヨガ教室</b> ヨガを体験して体をほぐしましょう。	9/30📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/2📅～9/5📅 申込方法 電話
📖 更科公民館 ☎239-0507 〒265-0073 若葉区更科町2254-1	👤 <b>マジック体験教室</b> マジック鑑賞と体験を通してマジックの楽しさを知りませんか。	8/20📅 13:00～15:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選20人 費用 600円	募集期間 8/2📅～8/14📅 申込方法 電話
	<b>ふれあいコンサート</b> ギター演奏で午前の一時をお過ごし下さい。	9/10📅 10:30～12:00	対象 どなたでも 定員 先着20人 費用 無料	申込方法 当日直接会場へ
	<b>そば打ち教室</b> 打ちたてのそばの味をご家庭で楽しんでみませんか。	9/17📅 9:30～12:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,500円	募集期間 9/2📅～9/11📅 申込方法 電話
	<b>シニアライフ講座「お口の健康教室」</b> お口を起点とした全身の健康に役立つ生活習慣をお話します。	9/24📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 9/2📅～9/18📅 申込方法 電話
白井公民館 ☎228-0503 〒265-0053 若葉区野呂町622-10	<b>電子レンジで和菓子作り</b> 電子レンジを使って、手軽に秋を感じる和菓子をつくってみませんか。	9/3📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選9人 費用 650円 持物 タッパー、エプロン、三角巾	募集期間 8/20📅～8/27📅 申込方法 電話または窓口 で。当落に関わらず8/28📅以降に電話で連絡。
	<b>健康ヨーガ体操教室</b> 健康な心と体づくりのためにヨーガ体操やヨーガ呼吸法などを学びます。	9/21📅 13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料 持物 上履き、軽運動に適した服装	募集期間 9/7📅～9/14📅 申込方法 電話または窓口
	<b>千葉県文書館歴史講座「私の街に電気が来た日～千葉県の電気産業」</b> 電気の灯がいかに人々の生活を変えたか、残された資料等を通じて学びます。	9/30📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/17📅～9/23📅 申込方法 電話または窓口
千城台公民館 ☎237-1400 〒264-0004 若葉区千城台西2-1-1	<b>さわやかコンサート</b> 「クラシックギター演奏会」 1983年結成の「ギターサークル・アルモニコス」の素敵な演奏をお楽しみください。	9/11📅 14:00～15:30	対象 どなたでも 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 8/2📅～8/8📅 申込方法 電話または千城台公民館HPから
	<b>千城台に住んだ縄文人一蔵立遺跡とさら坊貝塚</b> かつて千城台に住んでいた縄文人。蔵立遺跡とさら坊貝塚。身近な縄文土器の世界を覗いてみましょう。	9/24📅 10:00～12:00	対象 高校生以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/4📅～8/10📅 申込方法 電話または千城台公民館HPから
	<b>津軽三味線じょんがらライブin千城台</b> 津軽三味線で奏でる音が身体に響きわたり、迫力や感動を感じることが出来ます。「和の響き」をお楽しみください。	9/25📅 13:00～14:30	対象 どなたでも 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 8/17📅～8/23📅 申込方法 電話または千城台公民館HPから
👤 みつわ台公民館 ☎254-8458 〒264-0032 若葉区みつわ台3-12-17	<b>パパと一緒に</b> ふれあい遊びを楽しみます。また、簡単なおもちゃも作ります。パパと子どもが、もっと仲良くなるための時間を過ごしましょう。	9/10📅 10:00～11:00	対象 1・2歳児と父親 定員 抽選8組 費用 無料	募集期間 8/2📅～8/12📅 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.mit.suwadai@ccllf.jp)
	<b>健康測定会と健康体操</b> 骨密度・血管年齢を測定します。また、家庭でできる体操をします。	9/22📅・29📅 10:00～11:30 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/9📅必着 申込方法 (往)に(必)を明記してみつわ台公民館へ。
	👤 <b>千葉県男女共同参画センター共催 子育て応援プログラム</b> 「もっと一緒に！パパ力全開講座」 身近な物を使って、親子で体を動かし遊びます。おもいがけない子どもの成長に気付きます。パパのパワーを全開して、子どもと楽しい時間を過ごしましょう。	10/1📅 10:00～11:00	対象 3歳からの子ども(就学前児)と父親 定員 抽選12組 費用 無料 備考 託児有り。(1歳6か月以上から就学前児まで)。メールの方は託児希望と記載。	募集期間 9/2📅～9/13📅 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.mit.suwadai@ccllf.jp)
📖 若松公民館 ☎231-7991 〒264-0021 若葉区若松町2117-2	<b>大学の先生が教える体幹トレーニング基礎講座</b> 齊藤訓英(帝京平成大学健康医療スポーツ学部医療スポーツ学科講師) 協力:ちば産学官連携プラットフォーム	8/19📅 10:00～12:00	対象 中学生、高校生、学生の教育に関わる成人 定員 先着16人 費用 無料 持物 上履き、タオル、飲み物	募集期間 8/2📅～ 申込方法 電話
	<b>千葉県男女共同参画センター共催 女性の健康講座「みらいの健康のため今知っておきたい #みんなの更年期」</b> 講師:川島広江(川島助産院院長)	10/28📅 10:00～12:00	対象 概ね30～50代の女性 定員 抽選16人 費用 無料 備考 託児有り。(1歳6か月以上から就学前児まで)。託児希望と記載。	募集期間 9/12📅必着 申込方法 (往)に(必)を明記して若松公民館へ。メール(oubo.wakamatsu@ccllf.jp)も可。当落に関わらず9/16📅までに回答。

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

06 ●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

緑 区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
📖 越智公民館 ☎294-6971 〒267-0055 緑区越智町822-7	詩吟入門教室「俳句と現代詩を詠う」 俳句と現代詩を味わい、美しい日本語をもって表現してみませんか。	9/29🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 9/2🍀～9/6🍀 申込方法 電話
おゆみ野公民館 ☎293-1520 〒266-0032 緑区おゆみ野 中央2-7-6	歴史講座 藩社会における執務規則 ～関宿藩の生活と仕事を事例に～	9/15🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 8/10🍀～8/17🍀 申込方法 電話
	基本を知ろう！「スマホ入門教室」 これから買う人、持っているけどよくわからない人。よく使う機能を楽しく学びます。	10/12🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 9/8🍀～9/15🍀 申込方法 電話
📖 椎名公民館 ☎292-0210 〒266-0022 緑区富岡町 290-1	初めてのスマホ体験 スマホの基本操作 ※無料貸出機使用	8/31🍀、9/6🍀 13:30～15:30 両日とも同内容	対象 60歳以上の方 定員 抽選各10人 費用 無料	募集期間 8/2🍀～8/23🍀 申込方法 電話
	秋の花づくり入門 「種まき～苗づくり」の講義と実技	9/25🍀、10/30🍀、11/27🍀 10:00～11:30 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 300円	募集期間 9/2🍀～9/20🍀 申込方法 電話
	👤親子で楽しく！ ①ふれあい歌遊び (9/28、10/5) ②英語でリトミック (10/19)	①9/28🍀、10/5🍀 10:00～11:30 全2回 ②10/19🍀 10:00～11:00	対象 2・3歳児と保護者 定員 抽選各8組16人 費用 無料	
土気公民館 ☎294-0049 〒267-0061 緑区土気町 1631-7	文学講座「大原を訪れた文人たち～ 若山牧水・山本有三」 講師は、千葉県出身の詩人であり、作家（日本ペンクラブ会員）の中谷順子先生です。	9/20🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 9/7🍀必着 申込方法 (往)に(必)を明記して土気公民館へ。メール(oubo.toke@ccllf.jp)も可。
	茶道のおもてなし体験教室	9/28🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選6人 費用 500円	
📖 誉田公民館 ☎291-1512 〒266-0005 緑区誉田町 1-789-49	歴史講座 千葉氏前史〔将門と忠常〕	9/11🍀・25🍀 13:30～15:00 全2回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 100円	募集期間 8/20🍀～8/29🍀 申込方法 電話
	はじめてのスマホ体験教室 基本的な使い方から日常よく使う機能を中心に楽しくわかりやすく学びます。	9/15🍀 10:00～12:00	対象 概ね60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/2🍀～9/6🍀 申込方法 電話または窓口

美 浜 区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
📖 磯辺公民館 ☎278-0033 〒261-0012 美浜区磯辺 1-48-1	大人のための簡単パン作り教室 ご家庭で作れるパン作りの基礎を楽しく学びましょう。	8/26🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 700円	募集期間 8/4🍀～8/6🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.isobe@ccllf.jp)
	👤幼児家庭教育学級 「2～5歳児親子体操教室」 ご家庭でもできる親子体操です。2日間連続で楽しみましょう！	9/17🍀・18🍀 10:00～12:00 全2回	対象 2～5歳児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 9/2🍀～9/4🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.isobe@ccllf.jp)
📖 稲浜公民館 ☎247-8555 〒261-0005 美浜区稲毛海岸 3-4-1	👤ベビーとお母さんの体操教室 ベビーマッサージと3B体操を体験しましょう！！	9/9🍀・16🍀・23🍀 10:00～12:00 全3回	対象 3か月～1歳未満児と母親 定員 抽選7組14人 費用 無料	募集期間 8/1🍀～8/14🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.inahama@ccllf.jp)
	👤千葉市男女共同参画センター共催 子育て応援プログラム 「もっと一緒に！パパ力全開講座」 親子で楽しく体を動かし、「ふれあい」遊びを通じて子育ての楽しさを体感しましょう！	9/17🍀 10:00～11:00	対象 3歳からの子ども(就学前児)と父親 定員 抽選12組24人 費用 無料 備考 託児有り。(1歳6か月以上から就学前児まで)。メールの方は託児希望と記載。	募集期間 8/13🍀～8/28🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.inahama@ccllf.jp)
	シニア向けスマホ教室 『スマホを使ってみよう!!』 スマホの基本的な操作を学びます。	9/30🍀 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/9🍀必着 申込方法 (往)に(必)を明記して稲浜公民館へ。メール(oubo.inahama@ccllf.jp)も可。
📖 打瀬公民館 ☎296-5100 〒261-0013 美浜区打瀬 2-13	文化講座「平安貴族の月見 ～紫式部と藤原道長～」 9月10日は中秋の名月。平安貴族の生活やお月見のエピソードを思い浮かべながら、満月の夜空を見上げてみませんか。	9/6🍀 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 8/17🍀～8/25🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)
	👤子育て教室「親子ふれあい教室」 ベテラン先生からの身近にある素材で作ったおもちゃ遊びの紹介や、絵本、うたなど親子で楽しみましょう。子育てのヒント盛りだくさんです。	9/21🍀・28🍀 10:00～12:00 全2回	対象 1～2歳児と保護者 定員 抽選20組 費用 200円	募集期間 9/1🍀～9/8🍀 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)
	大人も楽しむ絵本の時間 ～あなたとわたしと家族のはなし～ 絵本が「子供のものだけ」なんてもったいない！大人だからこそその気づきがたくさん。読み深めていくほどにその世界は広がっていきます。涙あり、笑いあり、そしてなにより愛がある。ご一緒に楽しんでみませんか。	10/2🍀 13:30～15:30	対象 成人(中学生以上の方) 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 9/10🍀～9/21🍀 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)
幸町公民館 ☎247-0666 〒261-0001 美浜区幸町 2-12-14	シニアフラダンス教室 フラダンスの音楽に合わせて、ゆったり楽しく、からだを動かしませんか？	9/3🍀・10🍀 10:00～12:00 全2回	対象 60歳以上の方 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 8/16🍀必着 申込方法 (往)に(必)を明記して幸町公民館へ。メール(oubo.saiwaicho@ccllf.jp)も可。
	郷土史講座 「幕末・明治の西洋医と房総」 幕末・明治期の西洋医とそれを支えた人々に焦点を当て、房総の歴史を見直します。	9/30🍀 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/7🍀必着 申込方法 (往)に(必)を明記して幸町公民館へ。メール(oubo.saiwaicho@ccllf.jp)も可。

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください) **07**

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
高浜公民館 ☎248-7500 〒261-0003 美浜区高浜 1-8-3	フレイル予防を知って元気なシニア でいこう 年齢にともなう筋力や意欲の低下などフレイルな 状態とは何かを知って、介護につながる危険信号 を見逃さないための予防法を学びます。	9/29(土) 10:00~12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 9/7(必)必着 申込方法 (往)に(必)を明記 して高浜公民館へ。メール (oubo.takahama@ccllf. jp)も可。
幕張西公民館 ☎272-2733 〒261-0026 美浜区幕張西 2-6-2	パソコン講座「初心者エクセル」 初心者向け。楽しくエクセルを学びます。 初歩的なエクセルに挑戦しません。	10/12(土)・13(日)・14(月) 13:30~16:30 全3回	対象 文字入力のできる成人 定員 抽選10人 費用 1,320円(テキスト代) 持物 筆記用具・ USBメモリー	募集期間 9/15(必)~9/26(月) 申込方法 電話・窓口、ま たは(必)を明記してメール (oubo.makuharinishi@ ccllf.jp)も可

- 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。
- (往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

## 子育てママの おしゃべりタイム



妊婦の方や子育て中の保護者が子どもと一緒に公民館を利用することができ、子育てサポーターに子育てなどに関する悩みや不安について相談できる場です。

また、他の保護者とお話ししたり、子どもと遊んだり、自由に過ごすなど、子育ての仲間づくりや気分転換にお気軽にご利用ください。

区	日程	会場	問合せ
中央	9/6(火)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館
	9/12(月)	星久喜公民館	☎261-5990
花見川	8/10(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522
	8/24(水)		
	9/14(水)		
	9/28(水)		
稲毛	8/8(月)	小中台公民館	小中台公民館 ☎251-6616
	8/19(金)	草野公民館	
	8/26(金)	轟公民館	
	9/12(月)	小中台公民館	
	9/16(金)	草野公民館	
	9/23(祝・金)	轟公民館	
若葉	8/4(木)	若松公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	8/25(木)	みつわ台公民館	
	9/8(木)	若松公民館	
	9/22(木)	みつわ台公民館	
緑	9/7(水)	おゆみ野公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	9/12(月)	誉田公民館	
美浜	9/1(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	9/15(木)		

- 時間** 10:00 ~ 12:00  
**対象** 子育て中の方・妊婦(子ども同伴可)  
**申込** 当日直接会場へ(時間中出入り自由)

下図の記入例にしたがってお書きください。  
 参加者1名につき、はがき1枚でお申し込みください。  
 また、1枚のハガキで複数の講座に応募することもできませんのでご注意ください。  
 各講座の申込は締切日が必着となります。期日に間に合うようご投函をお願いいたします。

往信おもて↓

返信うら↓

<p>〒<input type="text"/>-<input type="text"/>-<input type="text"/></p> <p>郵便番号</p> <p>▶往信</p> <p>千葉市〇〇区00-00 〇〇〇公民館 宛</p>	<p>何も記入しないで ください</p>
---	--------------------------

返信おもて↓

往信うら↓

<p>〒<input type="text"/>-<input type="text"/>-<input type="text"/></p> <p>郵便番号</p> <p>▶返信</p> <p>参加希望者のご住所 参加希望者のお名前 行</p>	<p>①催し名 ②コース名・日時など ③氏名(フリガナ) ④郵便番号・住所 ⑤年齢・学年 ⑥電話番号</p>
--	--

往復ハガキによる申し込み方法のご案内

### 「三密」を避けるための対策 皆さまのご協力をお願いいたします。

#### 1. 換気の励行(密閉空間の回避)

窓のある環境では、窓をあけて換気を行ってください(1時間に1回程度)。可能であれば、2方向の窓を同時にあけるのが望ましいです。また、出入口が複数ある場合は、これらの扉を開放するなどして換気を行ってください。

#### 2. 人の密度を下げる(密集場所の回避)

人が多く集まる場合では会場の広さを確保し、お互いの距離を1~2メートル程度開けるなどして、人の密度を下げてください。

#### 3. 近距離での会話や発声、高唱を避ける(密接場面の回避)

周囲の人が近距離で発声するような場を避けてください。やむを得ず近距離での会話が必要な場合には、自分から飛沫を飛ばさないよう、マスクの着用や咳エチケットの徹底をお願いします。

### お申し込みの際のご注意

- 電話での受付時間は9:00~17:00。直接来館も可(受付時間は電話の場合と同じ)。FAXの申込みは受け付けていません。
  - 対象は市内在住・在勤・在学の方が優先になります。在勤・在学の方は、お申し込み時にその旨をお書きください。
  - 親子等で参加する場合は、全員の氏名・年齢を明記してください。
  - 来館には、公共交通機関をご利用ください。
  - 特に記載のない限り、抽選結果は、往復はがき・メールの場合は全員に、電話の場合は当選された方のみご連絡します。
  - 募集期間内で定員に満たなかった講座については、先着順で申し込みを受け付けます。
- ※本誌に記載されている内容は都合により、変更・中止・募集終了になる場合があります。