

千葉市公民館情報誌

2019年
2・3月号



市政だよりと
千葉市公民館
同じ大きさに！



千葉市公民館情報誌が
リニューアルします！

図書室の情報や
公民館の使い方も
随時掲載予定！

~2023年
2・3月号

2019年2・3月号から発行が始まりました「千葉市公民館情報誌」は、今号をもって25号目になりました。次回2023年6・7月号からリニューアル！紙面や文字を大きくし、より見やすく、わかりやすい公民館の情報をお届けします。次号から少し見た目が変わりますが、今後とも千葉市公民館情報誌をよろしくお願いたします。

※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
 生浜公民館 ☎263-0268 〒260-0813 中央区生実町67-1	世界遺産の基礎と世界遺産の旅を楽しむ『アジア編』 ～日本の世界遺産は除きます～	4/22 ^土 ・29 ^金 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/2 ^日 ～4/9 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	あんしんケアセンター浜野出張講座 ①介護保険 ②認知症	5/24 ^水 ・31 ^水 10:00～11:30	対象 成人 定員 抽選各20人 費用 無料	募集期間 5/2 ^日 ～5/7 ^日 申込方法 電話または窓口で。
 葛城公民館 ☎222-8554 〒260-0853 中央区葛城2-9-2	シニアリーダー体操体験会 暖かくなってきました。少しずつ身体を動かしましょう。	4/6 ^水 ・13 ^水 ・27 ^水 14:00～15:00 全3回 4/6は14:00～15:30まで	対象 65歳以上 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 4/4 ^日 まで 申込方法 電話または窓口で。
	小さなミラー付BOXの中に花束を ミラーを使用したBOXの中に花束アレンジ。プレゼントにも最適です。	5/17 ^水 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 1,100円	募集期間 4/20 ^日 ～5/9 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	心と身体を楽にする魔法のストレッチ体操 楽しく身体を伸ばしてストレス解消！	5/18 ^木 ・25 ^木 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 4/20 ^日 ～5/11 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	集いの広場・心とからだのダンスセラピー ダンスはできなくてもOK!笑いをたくさん!心と体を解放しましょう!	5/30 ^火 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 5/2 ^日 ～5/23 ^日 申込方法 電話または窓口で。
 川戸公民館 ☎265-9256 〒260-0802 中央区川戸町403-1	体験教室①初心者のための写真教室 写真の楽しみ方や撮影方法など上手な写真とはどういふものか作品を見ながら解説します。	5/27 ^土 13:00～16:00	対象 成人 定員 抽選20人	
	 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ストリートダンスを体験します。	6/3 ^土 ・10 ^土 ・17 ^土 14:00～15:00 全3回	対象 小・中学生 定員 抽選15人	募集期間 5/1 ^日 ～5/15 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	 健康増進講座 女性のための「健康づくり栄養」講座	6/6 ^火 14:00～16:00	対象 成人(女性) 定員 抽選20人	
 新宿公民館 ☎243-4343 〒260-0021 中央区新宿2-16-14	 親子講座 「ふれあい遊び、物作りを楽しもう」 親子で楽しみながら、ふれあい遊びや物作りをしてみませんか。	5/18 ^水 ・30 ^水 、6/10 ^土 10:00～12:00	対象 1～3歳(未就園児)と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 5/2 ^日 ～5/10 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	パソコン講座「初心者のためのワード」	5/10 ^水 ・11 ^木 ・12 ^金 9:00～12:00 全3回	対象 パソコンで文字入力ができる成人 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 筆記用具、USBメモリ	募集期間 4/19 ^日 ～4/25 ^日 申込方法 電話または窓口で。
 末広公民館 ☎264-1842 〒260-0843 中央区末広3-2-2	初めてのスマホ体験 ①シンプルスマホ編 ②iPhone編	①6/5 ^日 ・6 ^火 ②6/26 ^日 ・27 ^火 13:30～15:30 全2回	対象 ①60歳以上 ②成人 定員 抽選各12人	募集期間 5/17 ^日 ～5/23 ^日 申込方法 電話または窓口で。
	 お弁当に大人気「ウイナー飾り切り教室」 食べることを楽しもう!めざせ飾り切りマイスター。	4/23 ^日 10:00～12:00	対象 小学生と保護者 定員 抽選10組 費用 無料 持物 エプロン、持ち帰り容器	募集期間 4/9 ^日 まで 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.tsubakimori@ccllf.jp)同館HPからも可。
 椿森公民館 ☎254-0085 〒260-0042 中央区椿森6-1-11	いまさら聞けないスマホ入門教室 意外と知らない基本操作。アプリって何だろう?	4/28 ^金 、5/12 ^金 13:30～15:30 全2回	対象 65歳以上 定員 抽選12人 費用 無料 持物 スマートフォン(貸出有)	募集期間 4/15 ^日 必着 申込方法 (往)に(必)のほかスマホ機種名または貸出機希望を明記して左記住所へ。または返信ハガキ持参窓口可。
	大人の社会科見学 ～ティップスタードーム千葉～ 木製バンクが美しい新競輪ドームの広～い内部を歩こう!	6/1 ^水 10:00～12:00	対象 現地集合できる方 定員 抽選20人 費用 無料 持物 スニーカーなど歩きやすい靴	募集期間 5/20 ^日 まで 申込方法 (往)に(必)のほか雨天決行、現地集合・解散。千葉市中央区弁天4丁目1-1ティップスタードーム千葉
	吹奏楽ミニコンサート (You Tubeライブ配信あり) 千葉で活躍のママさんプラスバンド「稲毛おんぶらす」登場!	6/4 ^日 11:00～12:00	対象 どなたでも 定員 抽選24人(会場) 費用 無料 持物 オンライン無制限	募集期間 5/15 ^日 まで 申込方法 電話または窓口で。配信希望の方は(必)を明記してメール(oubo.tsubakimori@ccllf.jp)へ
	初心者のためのエクセル エクセル未経験の方でも安心して受講できます。	5/10 ^水 ・11 ^木 ・12 ^金 13:30～16:30 全3回	対象 パソコンで文字入力ができる成人 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 筆記用具、USBメモリ	募集期間 4/2 ^日 ～4/10 ^日 申込方法 電話または窓口で。
 星久喜公民館 ☎266-4392 〒260-0808 中央区星久喜町615-7	幕張新都心のシーサイドウォーク 幕張新都心の海辺を歩いてみませんか	5/17 ^水 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 5/2 ^日 ～5/10 ^日 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記して、メール(oubo.hoshiguki@ccllf.jp)も可。
	春の落語会 ～笑いたい人いらっしゃい!～ 笑顔と笑いは幸せを呼びます。大きな声で「わっはっは!」	5/20 ^土 10:00～12:00	対象 どなたでも 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 4/26 ^日 ～5/10 ^日 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記して、メール(oubo.hoshiguki@ccllf.jp)も可。
	はじめてのスマホ教室 スマホの基本的な操作方法について学ぶ教室です。	5/23 ^火 10:00～12:00	対象 65歳以上 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 5/2 ^日 ～5/8 ^日 申込方法 電話または窓口で。
 松ヶ丘公民館 ☎261-5990 〒260-0807 中央区松ヶ丘町257-2	相続セミナー 行政書士による相続についての講演です。	5/28 ^日 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	
	相続個別相談会 行政書士による相続についての個別相談会です。(1人20分程度)	5/28 ^日 15:00～17:00	対象 成人 定員 抽選5人 費用 無料	募集期間 5/9 ^日 ～5/15 ^日 まで 申込方法 電話または窓口で。
	 プラレールで遊ぼう! (AM) プラレールで遊んで、遊びのマナーやお片付けを学びましょう!	4/30 ^日 10:00～12:00	対象 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 4/2 ^日 ～4/21 ^日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)または直接来館。
 宮崎公民館 ☎263-5934 〒260-0806 中央区宮崎2-5-22	 プラレールで遊ぼう! (PM) プラレールで遊んで、遊びのマナーやお片付けを学びましょう!	4/30 ^日 13:00～15:00	対象 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 抽選40人 費用 無料	
	生ごみ減量講習会「キエーロ」って何? 生ごみが消える?消滅型生ごみ処理機「キエーロ」について勉強します。	5/1 ^日 10:00～11:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/2 ^日 ～4/21 ^日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)または直接来館。
	江戸流手打ちそば体験教室 実技後のお蕎麦を持ち帰り、講師の打った蕎麦をいただきます。1回のみ参加可。	6/4 ^日 ・18 ^日 、7/2 ^日 9:30～13:00 全3回	対象 成人 定員 抽選各回6人 費用 各2,000円	募集期間 5/2 ^日 ～5/22 ^日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)または直接来館。

●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。(必要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
宮崎公民館 ☎263-5934 〒260-0806 中央区宮崎2-5-22	誤嚥性肺炎を予防する ボイストレーニング 声帯を鍛える体操で誤嚥性肺炎を予防しましょう	6/5月・12月・19月 13:30～14:30 全3回	対象 65歳以上 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/20～5/20 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)または直接来館。

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
朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 〒262-0019 花見川区 朝日ヶ丘 1-1-30	初めての生け花 基本の生け方を教わりながら、季節に合わせたお花を楽しめます。	4/18、5/16、6/20、9/19、10/17、11/21、12/19 13:00～15:00 全7回	対象 成人 定員 抽選7人 費用 1回700円	募集期間 4/20～4/11 申込方法 (必)を明記してメールまたは窓口。同館HPからも可。
	サークル体験講座『古流華道サークル』 当館で活動中のサークル「古流華道サークル」の活動を体験できます。伝統芸能に触れて、心穏やかな時間を過ごしませんか。	5/16、30、6/6、20、7/4、18 10:00～12:00 全6回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1回700円	募集期間 5/20～5/8 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
検見川公民館 ☎271-8220 〒262-0023 花見川区 検見川町 3-322-2	検見川お笑い寄席 落語に親しみ、笑って健康になりましょう。	4/30 13:30～15:00	対象 どなたでも 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 4/11必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。同館HPからも可。
	【手軽に始める】スワッグ作り スワッグとは植物を使ったおしゃれな壁飾り。簡単で作れて、植物を自然な形で束ねるだけのスワッグ。ドライフラワーを材料にしてお部屋に飾りましょう。	5/23 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選15人 持物 切花用ハサミ、グルーガン、持ち帰り用手提げ袋 費用 2,000円	募集期間 5/20～5/9 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
	食を通して知る世界 ～ヨルダンの家庭料理を楽しむ～ JICA職員OBがヨルダンでの生活を振り返りながら家庭料理を作ります。おうちでできるヨルダン料理と一緒に作ませんか。	5/25 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選9人 持物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、マスク、持ち帰り用タッパー(お弁当サイズ)、持ち帰り用手提げ袋、筆記用具 費用 1,000円	募集期間 5/6～5/12 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
檜橋公民館 ☎259-2958 〒262-0013 花見川区檜橋町 162-1	エンジョイ！ミュージック！ 「エレク トーン コンサート」 エレク トーン2台によるスーパーDUOユニットの楽しいコンサートです。	4/22 14:00～16:00	対象 どなたでも 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 4/10まで 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
	クラフト体験講座 「館長直伝～節句飾りの菖蒲を作ろう！」 クラフトテープで、菖蒲の花を作ってみませんか。	4/27 9:30～12:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 無料	募集期間 4/10まで 申込方法 電話または窓口。
	サークル体験講座「健康編」 ①吹矢1 ②混声合唱 ③健康体操 ④吹矢2 初心者の方、また、もう一度始めてみたいという方、是非体験してみませんか。	①5/16、②5/19 ③④5/24 ①②13:30～15:00 ③10:00～11:00 ④13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選各5人 費用 無料	募集期間 5/9まで 申込方法 電話または窓口。
	クラフト体験講座「マニキュアでリサイクル、マスクチャームを作ろう！」 ご自宅にひっそりと眠っている使いかけのマニキュアがありませんか？マスクチャームのパーツの色付けに活用できます。	5/13 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 500円	募集期間 4/30まで 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
こてはし台公民館 ☎250-7977 〒262-0005 花見川区 こてはし台 5-9-7	地域のチカラ向上計画 ～救急車到着までの対応を学ぶ普通救命講習会～ 応急処置の方法とAEDの使い方を学びます。	5/10 9:30～12:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 4/20～4/8 申込方法 電話または窓口。
	女性のための健康講座 「知ってトクする野菜のチカラ」 いきいきと健康的に過ごすための食の工夫を学びましょう。	5/25 10:00～12:00	対象 成人女性 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 4/20～4/12 申込方法 電話または窓口。
	ふれあい音楽会「津軽三味線演奏会」 迫力の演奏を間近でお楽しみください。	5/27 13:00～14:30	対象 成人 定員 抽選24人 費用 無料	
	最適なMYライフ&エンディングを考えよう これからをよりよく生きるために、これまで・今・これからを記して整理してみましょう。おさえておきたいポイントを学びます。 難聴者支援ヒアリンググループ設置あり	6/7 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 5/20～5/9 申込方法 電話または窓口。
	終活初心者講座・超入門編 「現状とリスクを知ろう」 疑問の多い終活をわかりやすくお話しします。 難聴者支援ヒアリンググループ設置あり	6/21 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 5/11～5/18 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	触って覚えるスマホ体験 「スマホの基本とキャッシュレス」 みんなが使っているキャッシュレス、QR決済や〇〇ペイを使ってみたいけれどわからない方に。QR決済を体験しながら学びます。	5/14 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 5/10～5/6 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
	相続税の税制改正対応セミナー 税制改正によって、相続税や贈与税のルールがどのように変わるかについて学びます。	6/4 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 5/19～6/1 申込方法 電話または窓口。同館HPからも可。
花園公民館 ☎273-8842 〒262-0025 花見川区花園 3-12-8	Wの刺激～青竹踏みと簡単脳トレ 脳と足裏にダブルの刺激を与える、老若男女が簡単に楽しめる体験講座です。頭も体もスッキリ！気持ち良い汗をかきましょう。	4/21、5/19 14:00～15:30 全2回	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料 持物 ヨガマット(あれば)	募集期間 4/30～4/9 申込方法 電話または窓口。
	これだけ知っておきたい葬儀とお墓の基礎知識 悔いのない人生のしめくくりとして、準備しておきたいのが葬儀とお墓。専門家から、葬儀とお墓の基礎知識について学びます。	5/31 10:00～11:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 5/20～5/10 申込方法 電話または窓口。
	サークル体験講座「フラダンス」 フラ初心者の方、また、もう一度始めてみたいという方、気軽に体験してみませんか。	6/5月・19月 13:30～15:00 全2回	対象 成人女性 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 5/9～5/15 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。

●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(必要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
花見川公民館 ☎257-2756 〒262-0041 花見川区柏井町 1590-8	 2歳児前後親子ふれあい教室 親子遊びや絵本の読み聞かせに親しみ、親子のふれあいを深めます。	5/17水・31水、6/7水 10:00～12:00 全3回	対象 1歳6か月～2歳6か月児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 4/14金～4/20金 申込方法 電話または窓口で。
	体験講座「はじめての川柳」 日々の喜怒哀楽を、川柳にして詠んでみませんか。	5/22月・29月 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 4/28金～5/4金 申込方法 電話または窓口で。
	なつかしの童謡を歌う 思い出の名曲を歌い、童謡の世界を楽しみます。	6/12月・26月、 7/10月・24月 10:00～12:00 全4回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/29月～6/4日 申込方法 電話または窓口で。
	花見川公民館 茶道体験教室 お茶の魅力に触れ、和の心を気軽に楽しんでみませんか。	6/18日 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 600円	募集期間 5/26金～6/1日 申込方法 電話または窓口で。
 幕張公民館 ☎273-7522 〒262-0032 花見川区幕張町4-602	シニアのための「スマホの基本とLINE体験」 スマホの基本のおさらいから、LINEの使い方まで学びます。スマホを活用して生活をより便利に！講座中は貸出機を使用しますので、スマホをお持ちでない方も参加できます。	5/29月 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	対象 65歳以上 定員 抽選各20人 費用 無料 備考 貸出機を使用します。	募集期間 4/18日～5/9日 申込方法 (往)に(必)と希望日時を明記して左記住所へ。同館HPからも可。
幕張本郷公民館 ☎271-6301 〒262-0033 花見川区幕張本郷 2-19-33	微笑みの円空仏を彫ってみよう 自分だけの観音菩薩像を彫ってみませんか。	5/27土、 6/3土・10土・17土・24土 13:30～15:30 全5回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,000円	募集期間 4/10日～4/24日 申込方法 電話または窓口で。
	 親子で遊ぼう！ 体を動かしたり、工作をしたりしながら親子で一緒に楽しく遊みましょう。	5/26金、6/9金・23金 10:00～12:00 全3回	対象 1～2歳児と保護者 定員 抽選16組 費用 300円	募集期間 5/2日～5/16日 申込方法 電話または窓口で。
	初心者ピラティス講座 ピラティスで体幹を鍛え、姿勢改善に役立てましょう。	6/1水・8水 10:00～12:00 全2回	対象 成人女性 定員 抽選6人 費用 無料	募集期間 5/15日～5/24日 申込方法 電話または窓口で。

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	初心者のための水彩画講座「いなげ八景を描く」 いなげ八景を巡り稲毛の魅力と一緒に再発見しましょう!!	5/6土 9:30～12:00 5/13土・20土 10:00～12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 4/3日～4/6日 申込方法 電話または窓口で。
	Let's Hula! フラダンス初級 ハワイアの調べに乗って、楽しく踊りましょう!!	5/10水・17水・24水・31水 10:00～12:00 全4回	対象 成人女性 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 5/1日～5/4日 申込方法 電話または窓口で。
 草野公民館 ☎287-3791 〒263-0051 稲毛区園生町 384-93	こころと体を整える～リラックス講座～ ヨガ 回ごとに3つの内容を中心にヨガについて学びましょう。 1. 初心者ヨガ(簡単なポーズなどゆっくり動きます。) 2. ヨガの呼吸法 (基本的な呼吸法を学び、呼吸に合わせて動きます。) 3. 姿勢改善 (猫背解消、柔軟な背骨をつくります。)	5/10水・17水・24水 10:00～12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 4/6日～4/10日 申込方法 電話または窓口で。
	 パパとあそぼう!ハッピータイムで「にやにやにょ」～男性の育児参加を応援～ ふだんはいそがしいパパとの交流で家族みんながハッピーに。パネルシアターや体を使った歌や踊り、工作で楽しい時間を過ごしましょう。 (共催) そのうち子育てリラックス館	5/28日 10:30～11:30	対象 6か月以上の就学前児と保護者 定員 抽選30人(15組) 費用 無料	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 電話または窓口で。
	体験版! 防災講座～地域で防災意識を高めよう～ 起震車の体験をはじめ、水消火器体験などについて学びます。いざという時に落ち着いて行動できるように確認をしましょう。	6/4日 10:00～12:00	対象 どなたでも 定員 抽選20人(小学4年生以下は保護者同伴) 費用 無料	募集期間 5/11日～5/15日 申込方法 電話または窓口で。
黒砂公民館 ☎241-2811 〒263-0042 稲毛区黒砂 2-4-18	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。	4/29土 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/3日～4/9日 申込方法 電話または窓口で。
	新茶だよ! 全員集合「三重県産伊勢新茶を楽しもう」 お茶屋さんが教える、美味しい新茶の楽しみ方講座です。	6/8水 10:00～11:30	対象 成人 定員 抽選12人 費用 300円 持物 お茶を入れる湯飲み・急須	募集期間 5/2日～5/7日 申込方法 電話または窓口で。
小中台公民館 ☎251-6616 〒263-0043 稲毛区小中台 5-7-1	体験!! スポーツウエルネス吹き矢 呼吸を整え、集中し吹き矢に挑戦しましょう。	4/26水 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 100円	募集期間 4/2日～4/5日 申込方法 電話または窓口で。
	コーヒーで癒しの一時を お気に入りのコーヒーカップ・お菓子でコーヒーを味わい癒しの一時を過ごします。	4/29土 13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 4/6日～4/9日 申込方法 電話または窓口で。
	新緑のギターコンサート 生ギター演奏を聴き、楽しい一時を過ごしましょう。	5/21日 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/6日 申込方法 電話または窓口で。
	お家でできるプチ体操 運動が苦手でも大丈夫です。お家で気軽にできる体操を体験し毎日元気に過ごしましょう。	5/29月 10:00～12:00	対象 60歳以上 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/6日～5/10日 申込方法 電話または窓口で。
 山王公民館 ☎421-1121 〒263-0004 稲毛区六方町 55-29	簡単英会話教室～海外旅行に行った気分～ 単語と身振り手振りで、雰囲気づくりを楽しみましょう。	5/14日・21日・28日、 6/4日 13:30～15:30 全4回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 4/15日～4/21日 申込方法 電話または窓口で。
	 親子スキンシップ教室～ベビーマッサージで親子の絆づくり～ ベビーマッサージをとおして、親同士のパイプを繋げ、子育てを応援します。	5/18水、6/1水 10:00～12:00 全2回	対象 3～7か月乳児と保護者 定員 抽選5組 費用 無料 備考 託児あり	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 電話または窓口で。
	ぬりえセラピー～色を楽しんで心に癒しを～ ぬりえをした後のスッキリとした爽快感を味わい、心身のリフレッシュを!	5/27土 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 300円	募集期間 5/9日～5/15日 申込方法 電話または窓口で。
 千草台公民館 ☎255-3032 〒263-0016 稲毛区天台3-16-5	ミニ文化祭 ①バルーンアート ②みんなで楽しむおはなし会 ③マジックショー ④映画鑑賞会 うららかな春の1日を千草台公民館ミニ文化祭で過ごしてみませんか。	5/3水 ①9:30～11:30 ②10:30～11:30 ③13:30～14:30 ④13:30～16:00	対象 ①③④は小学生～成人 ②は就学前児～成人 定員 ①②抽選10人 ③抽選12人 ④抽選15人 費用 ①600円 ②③④無料	募集期間 4/4日～4/10日 申込方法 電話または窓口で。

● 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。(必要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
千草台公民館 ☎255-3032 〒263-0016 稲毛区天台3-16-5	そば作り教室「美味しい手打ちそばを打ってみませんか」 美味しいおそばの打ち方を伝授いたします。	5/14日・21日 9:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選8人 費用 3,000円 持物 バンダナ、タオル2枚、 前掛け、タッパー、上履き	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 電話または窓口で。
	大正琴にトライしよう 大正琴の基本を楽しく学びましょう。	6/7日・14日・21日 13:00～14:30 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	
都賀公民館 ☎251-7670 〒263-0015 稲毛区作草部 2-8-53	ママのためのヨガ教室 「ヨガで心も体もリフレッシュ！」 全米ヨガアライアンスRYT200取得インストラクターによる、子育て中のお母さんを対象としたヨガ教室です。初めての方でもご参加いただけます。	5/24日・31日 10:00～12:00 全2回	対象 小学生以下の子どもを持つ保護者 定員 抽選8人(託児あり) 費用 無料 備考 2歳以上の就学前児を対象に託児あり(定員3人※多数の場合は抽選にて決定)	募集期間 4/25日～5/1日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.tsuga@ccllf.jp)※託児希望の場合はその旨も明記。HPからも可。
	ママと赤ちゃんとのやさしい時間 「ベビーマッサージでスキンシップ」 ベビーマッサージの基本を学んでみませんか？ 赤ちゃんのためのベビーマッサージ教室です。	6/2日・9日 10:00～12:00 全2回	対象 3～7か月の乳児と保護者 定員 抽選10組(託児あり) 費用 無料 備考 2歳以上の就学前児を対象に託児あり(定員3人※多数の場合は抽選にて決定)	募集期間 5/2日～5/15日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.tsuga@ccllf.jp)※託児希望の場合はその旨も明記。HPからも可。
轟公民館 ☎251-7998 〒263-0021 稲毛区轟町 1-12-3	青春(アオハル)Dance! We are: Drop 2023春公演(A)(B) 回を追うごとに華やかさが増してきた千葉大学コピーダンス部のキラッキレなパフォーマンスをご堪能下さい。	4/30日 (A)10:00～12:00 (B)14:00～16:00	対象 小学生以上 定員 抽選各30人 費用 無料	募集期間 4/2日～4/10日 申込方法 電話または窓口で。
	人生100年！ 心と身体の経年劣化を予防しよう！ 病気の一手手前(フレイル)の予防で、心身の元気パワーを充電しましょう。	5/31日 10:00～12:00	対象 60歳以上 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 電話または窓口で。
	「スマホ」デビューの不安解消！ まずは入門編！ 興味はあるけど使えるかしら？スマホ経験ゼロの方も実際に触れてみましょう。	5/30日 10:00～12:00	対象 60歳以上で初めてスマホに触れる方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 電話または窓口で。
緑が丘公民館 ☎259-2870 〒263-0054 稲毛区宮野木町 1807-3	はじめてのえほん ～選びかた・読みかた～ お子さんとわくわくしながら絵本の世界の扉を開きましょう。	4/12日 10:00～11:00	対象 4か月～3歳の乳幼児と保護者・妊婦 定員 抽選6組 費用 無料	募集期間 4/9日～5/1日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。
	春の歌を歌い心と体をとのえましょう！ ～正しい呼吸と発声～ 春の童謡を楽しく歌いながら、コロナ過で動かさなかった体を穏やかに動かしましょう！	4/18日 10:00～11:00	対象 65歳以上 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/10日～5/1日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。
	シニアのためのスマートフォン講座 (アンドロイド基本編～電話・カメラ～) スマートフォン(電話・カメラ)の基本的な使い方と便利な機能を学びましょう！	5/10日 10:00～12:00	対象 65歳以上 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 4/21日～5/1日 申込方法 電話または窓口で。
	鉄オタ先生の歴史講座 ～宮野木を走った軽便鉄道～ かつてあった地域の鉄道に思いを馳せてみませんか。	5/20日 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 4/20日～5/10日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)可。
	第2弾みんなで歌おうフォークソング (懐かしい歌をご一緒に) I-NAGEANIによる面白くて楽しいコンサートです。 歌って笑って素敵な時間を過ごしましょう！	5/28日 14:00～15:30	対象 どなたでも 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/20日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。
	ベビーマッサージと子育て相談(安心簡単おもちゃ手作り・手形足形もとります) マッサージを通して赤ちゃんとのコミュニケーション。親子でまったりしましょう。発達や離乳、夜泣きなど子育ての悩みも相談できます。	6/7日・14日・21日・28日 13:30～15:30 全4回	対象 4～12か月の乳児と保護者 定員 抽選10組 費用 500円(全4回で)	募集期間 5/16日～5/30日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。

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	終活の心得 ～元気なうちに、何から始めるのか？～ 終活とはなにか？自分と周囲を振り返り、今日からできることを考えます。	5/29日 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 100円	募集期間 4/25日～4/29日 申込方法 電話または窓口で。
	ボランティア手編み講座 手編み小物の編み方を学び作品を完成させる	6/7日・14日 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 5/9日～5/13日 申込方法 電話または窓口で。
加曾利公民館 ☎232-5182 〒264-0017 若葉区加曾利町 892-6	法律講座「相続入門」 相続問題を未然に防ぐための準備や手続きについて	4/22日 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 4/2日～4/8日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.kasori@ccllf.jp)も可
	リサイクル講座 思い出の布でカメラアブローチを作る 使わなくなった服などの布を活用して、カメラアブローチを作る	5/22日 10:00～12:30	対象 成人 定員 抽選12人 費用 400円	募集期間 5/2日～5/8日 申込方法 (必)を明記してメール(oubo.kasori@ccllf.jp)も可
桜木公民館 ☎234-1171 〒264-0028 若葉区桜木3-17-29	親子でリズム遊び リトミック・工作遊び・パネルシアターなど、親子で楽しい時間を過ごしましょう！	5/19日・26日 10:30～12:00 全2回	対象 1歳6か月～3歳児と保護者 定員 抽選20人(10組) 費用 無料	募集期間 5/2日～5/5日 申込方法 電話または窓口で。
更科公民館 ☎239-0507 〒265-0073 若葉区更科町 2254-1	ギャラリーさらしな写真展 撮影講座に参加した方々の写真を展示致します。	5/1日～12日 9:00～17:00	対象 どなたでも 費用 無料	期間中に直接会場へ
	初心者のための撮影講座Ⅱ	5/6日 9:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 4/2日～4/23日 申込方法 電話または窓口で。
	法律講座 身近な法律に関する疑問にお答え致します	5/27日 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/21日 申込方法 電話または窓口で。
	シニアライフ講座 シニア世代の誰もが持つ悩みや心配事に専門家が为您解答致します。	6/10日 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 5/2日～5/31日 申込方法 電話または窓口で。

●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。(必要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
白井公民館 ☎228-0503 〒265-0053 若葉区野呂町 622-10	世界遺産講座「アジア・オーストラリア・エジプト・メキシコの世界遺産巡り」 ヨーロッパのほかにも世界遺産はあります。一味違う世界遺産巡りをしてみませんか。	5/12(金)・19(金) 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/2(金)～5/10(金) 申込方法 電話または窓口で。
	はじめてのスマホ体験「入門編」 スマホデビューした方、持っているが使い方がわからない・忘れた、という方におすすめの講座です。	5/29(日) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 5/13(土)～5/22(月) 申込方法 電話または窓口で。 ※同じ内容の講座を6/23(金)に実施します。
千城台公民館 ☎237-1400 〒264-0004 若葉区千城台西 2-1-1	無理せず、簡単に！「老化予防健康体操」(協力：若葉いきいきプラザ) 心身の老化予防と健康維持・増進のために体を動かしましょう。	5/11(水)・25(水) 10:00～11:30 全2回	対象 60歳以上 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/5(金)～4/11(金) 申込方法 電話または窓口で。 同館HPからも可。
	ベビーマッサージ教室 ～親子でスキンシップ～ ベビーマッサージを通して、親子でリラックスしましょう。	6/8(水)・15(水) 10:00～12:00 全2回	対象 3か月～7か月の乳児と保護者 定員 抽選6組	募集期間 5/2(金)～5/9(金) 申込方法 電話または窓口で。 同館HPからも可。
	千葉県男女共同参画センター共催「暴力を許さない地域づくりのためのDV・虐待の基礎知識」 DV・虐待予防研究会代表の山中多民子さんを講師にお迎えして講演会を開催いたします。	6/17(土) 10:00～12:00	対象 どなたでも 定員 抽選20人 費用 無料 備考 1歳6か月以上の就学前児を対象に一時保育あり(要予約)	募集期間 5/10(金)～5/17(金) 申込方法 電話または窓口で。 同館HPからも可。
みつわ台公民館 ☎254-8458 〒264-0032 若葉区みつわ台 3-12-17	いまこそ中国の歴史を！(新しい？三国志・孫文) ①三国志を読んでみよう！今の中国でも評価が高い三国志をその現地を歩いてきた講師が面白く解説します。 ②現代中国の国父、孫文。最大の悪人は日本人！そして孫文と千葉とのゆかりをご存知でしょうか？	5/13(土)・20(土) 13:00～15:00 全2回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/11(金)必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。同館HPからも可。
	ほほ笑みの円空仏を彫ってみよう。 円空仏は普通の仏像と違って比率や形に厳格な規定はありません。彫刻刀で微笑みを浮かべる素朴な仏像を彫ってみましょう。	5/24(水)・31(水)、 6/7(水)・14(水)・21(水) 13:30～15:30 全5回	対象 成人 定員 抽選8人 費用 1,000円 (材料費として) 持物 彫刻刀ほか	募集期間 5/9(金)必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。同館HPからも可。
若松公民館 ☎231-7991 〒264-0021 若葉区若松町 2117-2	フレイル予防講座 生活習慣を見直してフレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)を予防しよう。 講師：あんしんケアセンター都賀	4～7月の第2木曜日 13:30～14:30 全4回	対象 成人 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 受付中 申込方法 電話または窓口で。
	サークルの創設を目指して ～若林先生と男女混声合唱～ 歌をうたえるって幸せなこと。まずは、声を出してみよう。若林文子(合唱・ピアノ・音楽指導)	5～7月の第2・4金曜日 10:00～12:00 全6回	対象 どなたでも、講座終了後も継続して活動する意欲のある方 定員 抽選16人 費用 2,000円(楽譜代)	募集期間 4/10(金)必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。同館HPからも可。
	サークルの創設を目指して 「沖縄楽(がく)入門」 沖縄移住経験者が、沖縄の文化を広く紹介します。ナーベラ(へちま)を育てて調理をしたり、オンラインを活用した交流会などを計画しています。講座最終日に、参加者自身が作成した旅行計画を発表してもらいます。講師：公民館職員	5/21(日)、6/18(日)、 7/16(日)、8/20(日)、 9/17(日)、10/1(日) 10:00～12:00 全6回	対象 スマホかパソコンをお持ちの方、講座終了後も継続して活動する意欲のある方 定員 抽選8人 費用 2,000円程度 (調理実習代含む)	募集期間 5/1(日)～5/6(土) 申込方法 同館HPから 当落に関わらず5/10(金)までに回答。

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	高齢者の栄養講座 「100歳まで健康で元気に！」 低栄養対策など高齢者の食生活について学びます。	4/21(金) 10:00～12:00	対象 65歳以上 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 4/2(日)～4/6(水) 申込方法 電話または窓口で。
	折り紙教室「バラの花」 地域の様々な世代の方々と「折り紙」を楽しみましょう。	4/23(日) 10:00～11:00	対象 小学生以上 定員 抽選8人 費用 無料	募集期間 4/1(土)～4/7(金) 申込方法 電話または窓口で。
	親子でわらべうたを楽しもう みんなで「わらべうた」を楽しんでみませんか。「お孫さんと」、「3人以上で」などは是非ご相談下さい。	5/14(日) 10:00～11:00	対象 幼児と保護者 定員 先着10組	募集期間 4/14(金)～ 申込方法 電話または窓口で。
	初心者のためのエクセル エクセルの基礎をしっかりと学び、趣味や仕事に活用しましょう。エクセル未経験の方にも丁寧に分かりやすく指導します。	5/17(水)・18(木)・19(金) 9:00～12:00 全3回	対象 パソコンで文字入力のできる方 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 USBメモリ	募集期間 5/2(金)～5/6(土) 申込方法 電話または窓口で。
	わらべうたを学ぼう ボランティア活動などで役立つ「わらべうた」をスキルアップしたい方向けの講座です。	5/21(日) 10:00～11:00	対象 成人 定員 先着16人	募集期間 4/21(金)～ 申込方法 電話または窓口で。
おゆみ野公民館 ☎293-1520 〒266-0032 緑区おゆみ野 中央2-7-6	初心者のためのエクセル 基本をしっかりと学んで活用しましょう。講師が丁寧に指導。エクセル未経験の方もぜひ。	5/24(水)・25(木)・26(金) 13:30～16:30 全3回	対象 パソコンで文字入力のできる方 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 USBメモリ、筆記用具	募集期間 4/2(日)～4/7(金) 申込方法 電話または窓口で。
	体験調理・軽食付き！ 「元気なシニアの食事セミナー」 加齢による小食は栄養不足になり意欲・体力も減退してしまいます。「フレイル」を学んで健康ライフを。調理体験・軽食あり。測定タイムで自分を知る時間もあります。(9:45～)	5/31(水) 10:00～12:30	対象 65歳以上 定員 抽選10人 費用 400円 持物 エプロン、布巾3枚、三角巾(バンダナ可)	募集期間 5/2(金)～5/10(金) 申込方法 電話または窓口で。
椎名公民館 ☎292-0210 〒266-0022 緑区富岡町 290-1	本格コーヒーのお味はいかが？ 「コーヒーはフルーツだ！」	4/20(水) 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料 持物 コーヒーに合うお好きなお菓子とカップ	募集期間 4/1(土)～4/9(日) 申込方法 電話または窓口で。
	春から始めよう！フラダンス体験	4/19(水) 9:30～11:30	対象 成人女性 定員 抽選10人 費用 無料	
	男の郷土料理 「アジのサンガ焼きを作ろう！ ～体に良い小鉢を添えて～」	5/11(水) 10:00～12:00	対象 成人男性 定員 抽選8人 費用 1,000円 持物 エプロン、布巾2枚、三角巾(バンダナ可)、水筒、お手拭き	募集期間 5/6(土)まで 申込方法 電話または窓口で。

●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。(必要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
椎名公民館 ☎292-0210 〒266-0022 緑区富岡町290-1	笑顔大好き！ほのぼの教室	5/29📅、6/5📅 10:30～11:30 全2回	対象 1～3歳と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 5/24📅まで。 申込方法 電話または窓口で。
土気公民館 ☎294-0049 〒267-0061 緑区土気町 1631-7	パソコン教室「初心者のためのワード」	5/17📅・18📅・19📅 13:30～16:30 全3回	対象 パソコンで文字入力のできる方 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 USBメモリ	募集期間 4/12📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.token@ccllf.jp)も可。
	生ごみを減らして野菜を育てよう ～LFCコンポストで堆肥作り 各家庭で、LFCコンポストを使って堆肥を作り、野菜を育てます	6/7📅、7/5📅、10/4📅、 12/20📅 10:00～12:00 全4回	対象 成人 先着15人 費用 4,000円 (材料代、容器代)	募集期間 5/1📅～ 申込方法 電話または窓口で。
菅田公民館 ☎291-1512 〒266-0005 緑区菅田町 1-789-49	親子で遊ぼう「英語でリトミック」 英語を聞きながら体操やお遊びを一緒にしませんか！	5/13📅・20📅 10:00～11:00 全2回	対象 1～3歳児と保護者 定員 抽選10組20人 費用 無料	募集期間 4/12📅～4/18📅 申込方法 電話または窓口で。
	パソコン教室「初心者のためのワード」	5/24📅・25📅・26📅 9:00～12:00 全3回	対象 パソコンで文字入力のできる方 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 USBメモリ	募集期間 5/9📅～5/15📅 申込方法 電話または窓口で。

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	スマホの基本とキャッシュレス スマホ決済に興味がある方は参加してみましょう。	4/26📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 4/2📅～4/4📅 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo.iso@ccllf.jp)も可
	わらべうたと絵本を楽しむ会 (0～3歳) 親子で参加してみませんか。	5/27📅 10:00～11:00	対象 0～3歳児と親 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 5/2📅～5/15📅 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.iso@ccllf.jp)も可
稲浜公民館 ☎247-8555 〒261-0005 美浜区稲毛海岸 3-4-1	2～3歳児親子体操教室 講師とともに親子体操に取り組んでみませんか。子育てについての情報交換も深めていきましょう。	5/12📅・19📅・26📅、 6/2📅 10:00～12:00 全4回	対象 2～3歳児と保護者 定員 抽選20組 費用 無料	募集期間 4/12📅～4/23📅 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo.inahama@ccllf.jp)も可。
	はじめてのこけ玉作り 「花びと会ちば」様より丁寧に教えていただきます。	6/6📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 800円	募集期間 5/19📅必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。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	運動が苦手でも大丈夫！手ぶらで体験 「スポーツ吹き矢」 楽しみながら健康に。マウスピースは無料で差し上げます。	5/15📅 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 5/8📅までに 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)も可。
	スマホの基本とLINE体験 スマホは貸し出します。実際に触って楽しく体験してみましょう！	5/31📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/2📅～5/9📅 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)も可。
	スマホの基本とキャッシュレス体験 キャッシュレスやQR決済って何？仕組みや便利でお得な使い方など楽しく学びましょう！	5/31📅 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 5/2📅～5/9📅 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo.utase@ccllf.jp)も可。
幸町公民館 ☎247-0666 〒261-0001 美浜区幸町 2-12-14	歴史講座「小弓公方足利義明とその時代」 戦国時代に千葉市域の小弓を本拠地に活躍した小弓公方足利義明と同時代の諸相について学びます。	4/26📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 4/11📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.saiwaicho@ccllf.jp)も可。
	赤ちゃんふれあい体操教室 赤ちゃんとのふれあい体操を学びながら、親子のコミュニケーションを楽しみましょう！	5/8📅・15📅・22📅 10:30～11:30 全3回	対象 5か月～1歳5か月児 保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 4/18📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.saiwaicho@ccllf.jp)も可。
高浜公民館 ☎248-7500 〒261-0003 美浜区高浜 1-8-3	赤ちゃん和妈妈の体操 「楽しくベビーマッサージ」 ママも赤ちゃんをあやしながらの運動でリフレッシュ	4/21📅・28📅 10:00～11:00 全2回	対象 1歳未満の乳幼児と母親 先着10組 費用 無料	募集期間 4/1📅～ 申込方法 電話または窓口で。 4/1📅10:00以降は(必)を明記してメール(oubo.takahama@ccllf.jp)も可。
	大人から始める水彩画体験教室 水彩画初心者といった方や趣味として始めてみたい方、一緒に楽しく描いてみませんか。	4/22📅 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 4/6📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.takahama@ccllf.jp)も可。
	コケ玉で初夏の涼やかな緑を楽しむ 思い思いのアレンジで素敵なコケ玉を作りましょう。緑に癒されます。	5/20📅 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 800円	募集期間 5/2📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.takahama@ccllf.jp)も可。
	楽しく元気に 大人のフォークダンス体験講習会 学生時代に皆で踊ったフォークダンス、楽しかったあのダンスを一緒に踊ってみませんか。新しい趣味や仲間づくりのきっかけにぜひどうぞ。	5/24📅・31📅 13:30～15:30 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 5/9📅必着。 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。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	多肉植物の箱庭作り教室 お好みの飾りつけで、小さくてかわいらしい自分だけの箱庭をつくりませんか。	5/17📅 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 2,500円 持物 ピンセット、ハサミ、持ち帰り用の袋	募集期間 4/2📅～4/9📅 申込方法 電話または(必)を明記してメール(oubo.makuharinishi@ccllf.jp)も可。
	陶芸入門教室 (月曜日コース・木曜日コース) 初心者向けの陶芸教室です。(申し込みは月曜コースまたは木曜コースのいずれかへ)	①5/15📅・22📅・29📅、 6/5📅 ②5/18📅・25📅、 6/8📅・15📅 10:00～12:00 全4回	対象 成人 定員 抽選各12人 費用 1,000円 (1コースにつき) 持物 エプロン	募集期間 5/2📅～5/4📅必着 申込方法 電話または窓口で。(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。(必要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)

パパも
歓迎!

子育ておしゃべりタイム

「子育てママのおしゃべりタイム」から名称変更しました!

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	5/10(水)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990
	5/17(水)	生浜公民館	
	5/24(水)	新宿公民館	
花見川	4/12(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522
	4/26(水)		
	5/10(水)		
稲毛	5/24(水)		
	4/10(月)	小中台公民館	小中台公民館 ☎251-6616
	4/24(月)	黒砂公民館	
	4/28(金)	山王公民館	
	5/8(月)	小中台公民館	
5/22(月)	黒砂公民館		
	5/26(金)	山王公民館	

若葉	4/27(木)	みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	5/11(木)	桜木公民館	
	5/25(木)	みつわ台公民館	
緑	5/8(月)	誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	5/10(水)	おゆみ野公民館	
美浜	4/20(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	5/18(木)		

時間 10:00 ~ 12:00

対象 子育て中の方・妊婦とそのパートナー
(子ども同伴可)

申込 当日直接会場へ(時間中出入り自由)

往復ハガキによる 申し込み方法のご案内

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枚のはがき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

 郵便番号 千葉市〇〇区00-00 〇〇〇公民館 宛 〇〇〇〇	<p>何も記入しないで ください</p>
--	--------------------------

返信おもて

返信うら

 郵便番号 参加希望者のご住所 参加希望者のお名前 行 〇〇〇〇	<p>この折り返しを内側に折って差し出してください。</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>
---	---

「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、最低限、人と人とが接触しない程度の間隔を開けるなどして、人の密度を下げてください。

3. 肩と肩が触れ合わない距離を確保する(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。

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。