



## 〇〇の秋

今年の千葉市の9月は30℃を超える真夏日が20日以上もあり、長い夏となりました。このところ朝夕は涼しくなり、10月に入りようやく秋の訪れを感じるようになってきました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、行楽の秋、そして読書の秋…等々、何をするにも取り組みやすい気候から〇〇の秋といわれるようです。家の中でじっとしているだけでなく、いろいろなことにチャレンジしたいものです。是非、公民館図書室にもおいでいただき、新刊等もご覧ください。

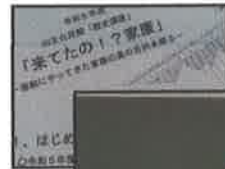
長く暑かった夏から秋への季節の変わり目です。体調管理にも注意していきましょう。コロナもまだまだ収束せず第9波に入っているようです。そして、インフルエンザ罹患者も増えていると聞きます。どうぞ健康にご留意してお過ごしください。

## 9月の主催事業より



### 「郷土史講座」～徳川家康と千葉～

9月2日に千葉市立郷土博物館の天野良介館長を講師に招き「郷土史講座」が行われました。千葉を生きた商家の話から始まり、家康の生い立ちから政権確立の話へと進みました。そして晩年の家康が千葉に鷹狩りに来ていた意図や御成街道は戦略的な意味をもって造営されたものであった等の話を参加者の皆さんは興味深く聞き、あっという間の2時間でした。



### 「太極拳 はじめて教室」

～太極拳未経験者の体験チャレンジ～

9月15日に楊名時八段錦・太極拳師範の高野浩育様を講師に招き「太極拳 はじめて教室」が行われました。転倒防止や認知症にもよいと説明を聞き、DVDを活用してとてもわかりやすく八段錦と二十四式の動きと呼吸法を学びました。



### 「ヨガとストレッチ」

～はじめての方にも簡単にできる～

9月30日に栗原綾子様を講師に招き「ヨガとストレッチ」が行われました。呼吸法や姿勢を大切にして様々なストレッチを行い、心と体の一体化を意識して初めての方が家でもできるようにヨガの第一歩を教わりました。皆さん、体と気持ち軽くなったようです。



# 10月と11月初旬に募集が始まる主催事業

講座名	文化の日「山王寄席」 ～笑いとお癒やしの時間を～
期 日	実施期日 11月 3日(金) 10:00～12:00 申込受付 10月18日(水)～24日(火) 電話で(多数の場合は抽選になります)
対 象	成人 20人 <無料>
事業内容	普段なかなか聞けない、生の落語を鑑賞することで臨場感たっぷりの話の面白さを実感します。
講座名	脳イキキ若返りトレーニング ～楽しいゲームで、脳が若返る～
期 日	実施期日 11月17日(金) 10:00～12:00 申込受付 11月 1日(水)～7日(火) 電話で(多数の場合は抽選になります)
対 象	60歳以上の方 10人 <無料>
事業内容	タブレットや対人ゲームを通して、脳の若返りを図ります。

## 山王公民館「第35回文化祭」

4年ぶりに文化祭を開催いたします。規模を縮小した内容ですが皆さまのご来館をお待ちしています。



### 山王公民館

## 第35回 文化祭

◇◇◇ 集い・学び・輝き・繋ぐ ◇◇◇

主催: 山王公民館利用団体連絡会  
後援: 千葉市教育委員会 千葉市教育振興財団

日時: 令和5年10月28日(土) 10:00～16:00  
10月29日(日) 10:00～12:00

**発表の部** 10月28日(土) 開会式 午前10:00～

NO.	発表内容	サークル名	発表時間	会場
1	開会式	全 員	10:00～10:10	第2・3会議室
2	嬉しい童謡、唱歌	童謡サークル	10:15～11:10	第2・3会議室
3	英会話	話してみよう英会話	11:15～12:00	第2・3会議室
お 昼 休 み			12:00～13:00	
4	ダンス	Be Fast	13:00～15:30	第2・3会議室


10月29日(日) 開始 午前10:00～

NO.	発表内容	サークル名	発表時間	会場
1	ダンス	M. S. C.	10:00～11:45	第2・3会議室
2	開会式	全 員	11:50～12:00	第2・3会議室


**展示の部**

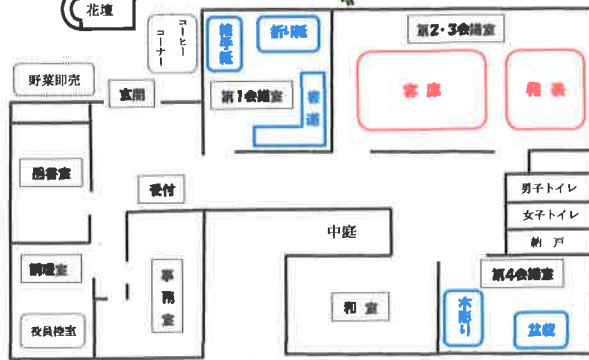
10月28日(土)～29日(日)

NO.	展 示 作 品	サークル名	展 示 場 所
1	書道	山王書道クラブ	第1会議室
2	折り紙	折り紙サークル	第1会議室
3	絵手紙	山王絵手紙クラブ	第1会議室
4	木彫り	木彫の会	第4会議室
5	盆栽	花樹会	第4会議室



### 会場案内





**サークル情報**

※ 山王公民館には数多くのサークルがありますが、今回は、小規模開催のため9サークルの参加です。参加サークルにとっては日頃の活動の集大成の場です。皆様、楽しい一時をご一緒にゆっくりお楽しみください。

※ 山王公民館の各サークルは、それぞれ会員の募集をしていますので、各サークル代表が公民館窓口へお声かけください。