

令和6年6月

～つどい まなび つなぐ～ アクティブな公民館・図書室を目指して

越智公民館だより・図書室だより

〒267-0055 千葉市緑区越智町 822-7

電話 043(294)6971

FAX043(294)1931

HP <https://chiba-kominkan.jp/midori/ochi>



春があっという間に通り過ぎ、初夏を思わせる日が続きます。また、時折の雨天時の寒暖差に、体がついていかないと感じる方も多いのではないかと思います。地域の皆様におかれましては着衣や空調での温度管理、水分補給にご留意いただきながら穏やかに過ごしていただければと存じます。

【太巻き祭り寿司】

ヘルスメイトの皆さんにより房総の郷土料理である「太巻き祭り寿司」にチャレンジ。参加者全員上手に仕上がり、お味も大満足でした。



【折り紙教室「ドラゴン」】

辰年にちなんでのドラゴン。小学校低学年のお友達もとても上手に完成させていました。



【PC 講座「初心者のための Excel」】

講師の丁寧な指導の下、Excelの基礎的な使い方を学びました。使って慣れることが大切ですので、ぜひ活用していただければと思います。



【親子でわらべうたと絵本を楽しもう】

赤ちゃん・小学生・大人がみな、温かな雰囲気の中でわらべうたと絵本を楽しみました。皆が楽しむ時間と講話の2部構成で学びの多い講座となりました。



6・7月の講座のご案内

シニア健康講座
医師から学ぶ認知症

認知症予防について専門の医師から学びます。

日時：令和6年6月5日(水) 13:00~14:00
会場：越智公民館 講堂
講師：光永 伸一郎 先生 (千城台クリニック 医師)
定数：60歳以上の方・20名
費用：無料
申込：5/2(木)~8(水) 電話または窓口で
※ 定数を越えた場合は抽選

越智公民館 TEL 294-6971

アートフラワー教室
「私色のカラーを作ろう！」

白い布をお好きな色に染め、コテで表情を付けて作ります。手作りのアートフラワーの楽しさを実感しましょう！

日時：6月20日(木) 13:30~16:00
会場：越智公民館 講堂
対象：成人、10名
参加費：800円
講師：鳥居敦子先生 (花は生き物ボランティア)
申込：6/2(日)~8(土) 電話または窓口で
※ 定数を越えた場合は抽選

越智公民館 TEL:294-6971

越智公民館サテライト配信講座
もっと知りたい 千葉の酒

2024年 6月29日(土) 10:00~12:00
会場：越智公民館 会議室
参加費：無料

品目 教養講座
原材料/スライド資料、音声
会場に講師はおりません
難易度/やさしめ、おもしろめ
アルコール分/0度
内容量/2時間
定員/10人
開催日時/枠左に記載
申込方法/電話・窓口
受付 9:00~17:00
申込先/枠下に記載
申込/6月1日~先着順
主催者 越智公民館
共催 千葉市生涯学習センター

日本酒の魅力と、意外と知られていない千葉の銘酒をお伝えします。

講師 守屋酒造五代目蔵主 守屋健博

■守屋酒造株式会社
創業明治25年。半平創業とよき酒造。結露は、地の味、地の水、地の気候土壌が醸し出す「酒の魂」を大切に。千葉市内でも唯一20年以上連続して、地産地消の酒造業種別に行っている。特に「酒造」は、山梨産「しだり」等、人々の健康に貢献。特に「酒造」は、山梨産「しだり」等、人々の健康に貢献。特に「酒造」は、山梨産「しだり」等、人々の健康に貢献。

お酒は20歳になってから

問い合わせ・申込先
越智公民館 043-294-6971

越智公民館主催事業

介護講座
「あなたは大丈夫？フレイル予防」

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

- | | |
|---|--|
| <p>第1部</p> <p>テーマ：人生100年時代を彩る人生後半期の豊かさを創る！</p> <p>フレイル予防 学習編</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フレイルとはどんな状態なのかを知ろう ●フレイル予防に役立つ正しいチェック方法を、講師とともに実践してみよう | <p>第2部</p> <p>テーマ：フレイル予防のための運動の楽しみ方を探そう！</p> <p>フレイル予防 実践編</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フレイル予防のために、どのようなことが必要なのか、実践的なアクションプラン作成の進め方を知ろう ●さらに、暮らしの豊かさを保つための運動の重要性や楽しみ方について知る |
|---|--|

<p>開催日時</p> <p>2024年7月4日(木)</p> <p>10時00分～12時00分</p> <p>開場時間 9時50分</p>	<p>開催場所</p> <p>千葉市越智公民館 1階 講堂</p> <p>定員 20名 (応募多数の場合、抽選)</p>
--	--

申込期間：6/2(日)～6/8(土)
電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先：越智公民館
電話番号：043-294-6971

初めての陶芸教室

日時：7月11日(休)、7月18日(木)、7月25日(木)、8月1日(木)、8月8日(休)、8月22日(木)
【全6日】各日とも10時～12時

会場：越智公民館 工作室

対象：成人、定員：10名(応募多数の場合、抽選)
※既受講者は応募不可。

参加費：1,000円(材料費)

講師：布川 積さん(陶芸家・越智町在住)

持物等：汚れてもよい服装(必要であればエプロン)、タオル、飲み物等

申込：7/2(日)～8(月)までに電話または窓口で

越智公民館 TEL:294-6971

65歳からの食事セミナー

栄養管理士、運動トレーナーによる介護予防・低栄養予防・フレイル予防など高齢期をいきいきと過ごすための食事・運動のポイントを学ぶ教室です。(全3回)

日 時	内 容
① 7月19日(金) 10:00～12:00	●フレイル予防のための食事について
② 7月26日(金) 10:00～12:00	●介護予防のための運動について(運動実習) ※動きやすい服装でお越しください
③ 8月2日(金) 10:00～13:30	●低栄養予防のためのおすすめレシピ(調理実習) ※エプロン、三角巾、マスク、調理実習材料費

会場：越智公民館 講堂・調理実習室
対象：65歳以上、12名
講師：緑区健康課 職員 他
参加費：300円
申込：7/2(日)～8(月)電話・窓口
※ 定数を超えた場合は抽選

越智公民館 ☎ 294-6971

【図書室より】

新年度が始まって早くも2か月が経過しました。あっという間に(子どもの皆さんには)長い夏休みがやってきます(うらやましいですね…)

小学生・中学生の皆さん、今年の夏は「越智公民館図書室で本を借りて読む」ことを楽しんでみませんか？図書室や公民館の自習コーナーで読めば涼しくて、夏休みの宿題もはかどるかもしれなくて、いいことだらけ！

そこで、ただ本を読むだけではなく、たくさん読んだら素敵なプレゼントがもらえるキャンペーンを今年も計画しています。7月に入ったら学校からお手紙を配布して頂きます。ぜひ楽しみにしててください！！

今年の夏は越智公民館図書室で本を楽しみましょう！(^_^)

くもらえるプレゼントの一例>



【夏休みのお知らせ 第1弾 永舞会から】

講堂で盆踊りをしています。

毎月第2・4土曜日 13:30～15:30

常時会員以外の方のご参加をお待ちしています

小中学生のみなさん!!

夏休みの活動日は

7/27・8/10・8/24 すべて土曜日

13:30～15:30

飲み物は各自でご持参ください

【お願い】公民館の敷地及び周辺道路は禁煙です。路上喫煙について近隣の方から連絡をいただくことがあります。くれぐれも路上喫煙は慎んでいただきたくお願い申し上げます。