

2024
10-11
千葉市

公民館 情報誌

講座情報 INDEX

中央区	2
花見川区	4
稲毛区	7
若葉区	10
緑区	12
美浜区	14
Information	16

千葉市の公民館

千葉市公民館のホームページもぜひご覧ください

千葉市公民館



中央区

生浜公民館

〒260-0813 中央区生実町67-1
☎263-0268
✉oubo.oihama@ccllf.jp



オンライン講座

子育て講演会(録画配信)

10/15(火)~10/28(月)

YouTube(限定公開)にアップされた動画をご自宅で視聴していただく講座です。

子どもの5人に1人はいるといわれるHSC。対応と理解を深めましょう。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口かEメールで。



初心者のためのエクセル

10/23(水)・24(木)・25(金)9:00~12:00 全3回
エクセルの基本をしっかりと学び、地域活動や仕事に活用しましょう。未経験の方でも大丈夫。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,320円
- 持ち物/USBメモリ(タイプA)
- 備考/3回とも参加できる方、文字入力できる方
- 募集期間/10/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口か電話で。



子どもおやつ作り教室

10/26(土)10:00~13:00

おやつってなあに?ピザやパンをつくってみんなで食べましょう。

- 対象/小学3~6年生 ●定員/16人
- 費用/600円 ●持ち物/エプロン・三角巾・マスク・うわばき
- 募集期間/10/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口で。



読み聞かせボランティア養成講座

11/30(土)、12/7(土)・14(土)10:00~12:00 全3回

生浜地区で子どもたちに読み聞かせをしませんか。元中央図書館職員から絵本の専門知識と読み聞かせの技術を学びます。

- 対象/成人 ●定員/12人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(土)~16(土)
- 申込み/窓口か電話で。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。

葛城公民館

〒260-0853 中央区葛城2-9-2
☎222-8554



海苔博士になろう!

10/27(日)10:00~12:00

海苔の基礎知識を問屋さんと一緒に学びましょう。

海苔焼き体験もあるよ!

- 対象/小学生(1、2年生は保護者同伴)
- 定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/10/3(木)~16(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



あなたは大丈夫?フレイル予防講座

11/7(木)10:00~12:00

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。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/16人
- 費用/無料 ●募集期間/10/17(木)~23(水)
- 申込み/窓口か電話で。

川戸公民館

〒260-0802 中央区川戸町403-1
☎265-9256



トータルフィットネス教室

10/19(土)10:00~12:00

今の健康をこれから先も維持するために!

有酸素運動やストレッチ、簡単な筋トレを行います。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 備考/通院中の方はかかりつけ医にご相談のうえ、ご参加ください。●募集期間/10/2(水)~10(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



牛乳でつくる!健康料理教室

11/3(日)10:00~13:00

<メニュー>新生姜ご飯/鳥挽肉の信田煮/豆腐とコーンのスープ/簡単焼きリンゴ

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/エプロン・三角巾・ふきん2枚・マスク
- 募集期間/10/13(日)~20(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



普通救命講習会

11/9(土)9:30~12:30

AEDの操作方法や、人が倒れていた時の対応等について習います。身近な方のもしもに備えるために、ぜひご参加ください。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/受付時に生年月日をお尋ねします。
- 募集期間/10/2(水)~10(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



家庭の医学「歯やお口の健康講座」

11/19(火)13:30~15:30

いつまでも、自分の歯でおいしく食事ができるように、お口のフレイル予防を始めましょう!

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(土)~8(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

新宿公民館

〒260-0021 中央区新宿2-16-14
☎243-4343



千葉の歴史を学ぶ 「弘法大師信仰と房総」

10/24(木)10:00~12:00

真言宗・宗祖、弘法大師・空海は、宗門の枠を超えて尊崇されてきました。人々の心に深く浸透した弘法大師信仰について多角的に学び、房総の歴史と民俗について見直します。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/10/1(火)~7(月)
- 申込み/窓口か電話で。



元気の秘訣はタンパク質! 「お肉料理教室」

11/12(火)10:00~13:00

お肉は元気の源です!豚肉・牛肉の2品を作って、みんなでいただきます。しっかりタンパク質をとりましょう!

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚
- 募集期間/10/8(火)~14(月)
- 申込み/窓口か電話で。



ゆうきの寿大学 「美しくしなやかなワタシになろう」

11/13(水)・20(水)14:00~16:00 全2回

毎日キラキラと輝きたいシニアのための講座です。

1回目はスキンケア・ポイントメイク実践編。2回目は

チェアヨガで椅子に座って無理なくしなやかな体に!

- 対象/65歳以上の方 ●定員/8人 ●費用/無料
- 持ち物/1回目=鏡・メイク道具ほか(詳細は参加者に連絡)2回目=動きやすい服装で
- 募集期間/10/15(火)~21(月)
- 申込み/窓口か電話で。



千葉の伝統料理「太巻き寿司作り」

11/27(水)10:00~13:00

毎年人気の講座です。千葉の郷土料理「太巻き寿司」を巻いて持ち帰りましょう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,400円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、持ち帰り容器(太巻き2本※直径3~8cm×長さ18cm)・袋等
- 募集期間/11/5(火)~11(月)
- 申込み/窓口か電話で。





ものづくりを楽しむ「大人の木工」 木の香りの角盆とメモスタンド

11/30(土)9:30~12:00

杉や檜で「角盆」ともう2品を作製。組み立て・ヤスリで表面をなめらかに仕上げるなどして、木の手触り・香りを味わいながら、黙々とものづくりに没頭できますよ。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/800円
- 持ち物/筆記用具(2B程度)、消しゴム、ハンカチ(手拭き)
- 募集期間/11/5(火)~11(月)
- 申込み/窓口か電話で。

末広公民館

〒260-0843 中央区末広3-2-2
☎264-1842



生き生きシニアの健康体操講座 ~フレイル予防で健康長寿へ~

10/24(木)・31(木)10:00~12:00 全2回

みんなで楽しくころばん体操。健康長寿を延ばしましょう!

- 対象/60歳以上の方 ●定員/16人
- 費用/無料 ●募集期間/10/3(木)~8(火)
- 申込み/窓口か電話で。



おとなの学び教室

①伝統工作教室~火薬を使わない
線香花火を作ろう!~

②おしゃれなガラスエッチング

①11/23(土)10:00~12:00

②12/7(土)・14(土)10:00~12:00 全2回

①火薬を使わずに、線香花火を手作りしてみましょう!

②ガラスの表面をエッチング加工して、オリジナル
グラスを作りませんか?

- 対象/成人 ●定員/①6人②8人
- 費用/①300円②1,000円
- 募集期間/11/1(金)~6(水)
- 申込み/窓口か電話で。

椿森公民館

〒260-0042 中央区椿森6-1-11
☎254-0085
✉oubo.tsubakimori@ccllf.jp



文化祭で飾ろう! 癒しの苔玉教室

11/14(木)10:00~12:00

作品は11月16・17日の文化祭で展示します♪

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,500円
- 持ち物/ミシン糸、はさみ、ニトリル手袋など
- 備考/11/16・17椿森公民館文化祭に展示後、後日作品を取りに来られる方
※苔材の仕入れ状況によっては「寄せ植え」に変更する場合があります。
- 募集期間/10/1(火)~15(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



50周年記念事業 「椿森グラフィティ」(事前申込)

11/17(日)10:00~11:00

公民館が建つ前は、田んぼから機関車が見えた…?。

あの頃の懐かしい写真を見ながら語ろう!

- 対象/地域に縁のある方
- 定員/30人(地域住民優先) ●費用/無料
- 持ち物/掲示可能な懐かしい地域の写真をお持ちの方は10/20までにお寄せください。
- 備考/文化祭当日のため駐車場利用不可
- 募集期間/10/1(火)~20(日)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



わくわく子ども教室 「クリスマス工作」

12/7(土)10:00~12:00

おうちで楽しめるクリスマス飾りを作しましょう♪

- 対象/小学生 ●定員/16人
- 費用/600円 ●持ち物/はさみ、持ち帰り袋
- 備考/院内小、千草台東小優先
- 募集期間/11/20(水)~30(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



はじめての房総太巻きずし体験教室

11/29(金)10:00~13:00

美しく、美味しい千葉の伝統おもてなし料理を伝えていこう。はじめて作る方向け。

- 対象/成人(初めての方) ●定員/16人
- 費用/1,000円 ●持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、ポリ手袋、持ち帰り用タッパ
- 募集期間/11/1(金)~10(日)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

星久喜公民館

〒260-0808 中央区星久喜町615-7
☎266-4392
✉oubo.hoshiguki@ccllf.jp



初めてのスマホ教室

11/21(木)・28(木)13:30~15:30 全2回

スマホの基本的な使い方、アプリやインターネットの活用方法を学びます。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~15(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



秋を探して稲毛海岸ウォーキング

11/27(水)10:00~12:00

秋はウォーキングに最適。稲毛海岸を元気に闊歩しよう。新・花の美術館が目標です。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(土)~12(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

松ヶ丘公民館

〒260-0807 中央区松ヶ丘町257-2
☎043-261-5990
✉oubo.matsugaoka@ccllf.jp



千葉の地理と歴史 新札の人物と房総

10/29(火)、11/5(火)10:00~12:00 全2回

新札に描かれている渋沢栄一、津田梅子、北里柴三郎や、それぞれの人物と房総のつながりについて学ぶ歴史講座です。

- 対象/成人 ●定員/22人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~14(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



大切なポイントをわかりやすく! 「成年後見制度」の知識を深めよう

10/31(木)13:30~15:00

成年後見制度の内容や利用の方法を学びます。

- 対象/成人 ●定員/22人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~14(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



そば打ち体験教室①、②

11/17(日)①10:00~12:00、②13:30~15:30

そば粉から2~3人前のそばを打つはじめての方向けの体験教室です。

- 対象/成人 ●定員/各7人 ●費用/1,000円
- 募集期間/11/2(土)~9(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

宮崎公民館

〒260-0806 中央区宮崎2-5-22
☎263-5934
✉oubo.miyazaki@ccllf.jp



簡単!でも美味しい! 男飯(おとこめし)講座

11/5(火)9:30~11:30

有名ホテルシェフが教える男飯!

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
- 持ち物/エプロン・上履き・三角巾
- 募集期間/10/2(水)~20(日)
- 申込み/窓口かEメール、同館HPからも可。



蘇我DEボッチャ2024

11/23(土)10:00~12:00

今年も蘇我でボッチャを楽しみましょう!毎年恒例のアレも楽しいイベントです!

- 対象/どなたでも ●定員/12組 ●費用/無料
- 持ち物/上履き ●備考/会場は蘇我コミュニティセンターです。チーム名を決めて申し込みください。
- 募集期間/10/2(水)~31(木)
- 申込み/窓口かEメール、同館HPからも可。



シュートレんを作ろう!

11/24(日)13:00~17:00
 今年は絶品シュートレんを作ってみませんか?
 ●対象/成人 ●定員/8人 ●費用/800円
 ●持ち物/エプロン・上履き・三角巾
 ●募集期間/11/2(土)~10(日)
 ●申込み/窓口かEメール、同館HPからも可。

花見川区

朝日ヶ丘公民館
 〒262-0019 花見川区朝日ヶ丘1-1-30
 ☎272-4961



野菜たっぷり健康レシピ(秋編)

10/29(火)10:00~13:00
 食育推進員が提案する秋のメニューを作り、食べて健康的な食生活や栄養について考えてみませんか。
 ●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/700円
 ●持ち物/エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク
 ●募集期間/10/1(火)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話で。



「ビデオゲーム」体験

10/30(水)13:30~15:30
 誰でもできる対戦ゲームです。ボウリングのゲームを体験します。ゲームの世界を楽しみましょう。
 ●対象/60歳以上の方 ●定員/10人
 ●費用/無料 ●募集期間/10/7(月)~23(水)
 ●申込み/窓口か電話で。



千葉市の歴史講座 「千葉氏を彩った人々」

11/23(土)14:00~16:00
 千葉氏の発展を支えた女性や、個性豊かな武将について学んでみませんか。
 ●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/1(金)~15(金)
 ●申込み/窓口か電話で。



クリスマスケーキを作ろう! ①午前の部②午後の部

11/24(日)①9:30~12:30 ②13:00~16:00
 今年はクリスマスケーキの作り方をマスターして、みんなで楽しいクリスマスを過ごしましょう!
 ●対象/小学生 ●定員/各8人 ●費用/800円
 ●持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚~4枚、上履き
 ●募集期間/11/1(金)~14(木)
 ●申込み/窓口か電話で。



初心者のそば打ち

12/11(水)10:00~13:00
 初めての方向けのそば打ち体験です。年越しに向けて、おいしいそば作りにチャレンジしませんか。
 ●対象/成人 ●定員/8人 ●費用/1,600円
 ●持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用袋 ●募集期間/11/18(月)~30(土)
 ●申込み/窓口か電話で。



朝日ヶ丘寄席

12/14(土)13:30~15:00
 生で楽しむ古典落語で、笑顔で1年を締めくくりましょう!
 ●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/25(月)~12/7(土)
 ●申込み/窓口か電話で。

検見川公民館
 〒262-0023 花見川区検見川町3-322-25
 ☎271-8220



親子あそびの教室 (楽しくあそぼう・いち・に・さん)

10/22(火)10:00~12:00
 子育て中の親子を対象に親子あそび教室を行います。お気軽にご参加ください。
 ●対象/1歳6ヶ月~3歳児と保護者
 ●定員/10組20人 ●費用/無料
 ●持ち物/動きやすい服装
 ●募集期間/10/2(水)~8(火)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。



初めてでも大丈夫! ラテアート体験

11/9(土)10:00~12:00
 初心者向けに、ラテアートの作り方をわかりやすく紹介します。コーヒーにミルクを注ぎ、カップの表面に絵柄や模様など描いたカフェラテを飲みませんか。ラテアートについて知りたい、作ってみたいという方はぜひ挑戦してみましょう。
 ●対象/小学生以上の方 ●定員/6人
 ●費用/500円 ●持ち物/水筒(500ml~1ℓ)、エプロン、台ふきん3枚、上履き(小学生)、描きたいイラストがあれば写真
 ●備考/小学生の場合コーヒー飲めない子供さんは持ち帰りになります。また、水でうすめる、砂糖を入れるなどの対応可。
 ●募集期間/10/5(土)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。



①リコーダーアンサンブル 秋のコンサート ②津軽三味線と民謡コンサート

①11/23(土)13:30~15:30
 ②11/30(土)13:30~15:00
 検見川公民館のサークル音楽団体による心温まる秋のコンサートや、日本の伝統音楽「津軽三味線と民謡」の力強さと繊細なコンサートをお楽しみください。
 ●対象/どなたでも ●定員/各40人 ●費用/無料
 ●募集期間/①11/2(土)~8(金)
 ②11/6(水)~12(火)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。



クリスマスクッキーをつくろう

12/8(日)9:30~12:30
 かんたんでおいしいクリスマスモチーフのクッキーをつくりましょう。
 ●対象/小学生 ●定員/15人 ●費用/800円
 ●持ち物/マスク、エプロン、三角巾、上履き、布巾3枚、持ち帰り用袋
 ●募集期間/11/16(土)~22(金)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。

檜橋公民館
 〒262-0013 花見川区檜橋町162-1
 ☎259-2958



館長直伝 「好みの木の実でクラフト細工を!」

10/22(火)13:30~15:30
 ドングリやフウの実、マツボックリ、ジュズダマ、フウセンカズラ等、秋の木の実をお好みに使って、クラフト細工を作ってみませんか。
 ●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
 ●備考/熱くなるホットボンド(※公民館が用意)を使います。●募集期間/10/8(火)まで
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。



檜橋歴史散策 (三社神社、鉄道聯隊軍用線跡など)

10/27(日)12:30~16:00
 三社神社や、鉄道聯隊軍用線跡(軽便道路)、御成街道など、檜橋地区ゆかりの地を巡ったり、檜橋の歴史に詳しい方のお話を聞いたりしてみませんか。
 ●対象/成人(6km歩ける人) ●定員/16人
 ●費用/300円 ●持ち物/タオル、保険証(緊急時用)、履きなれたシューズ、動きやすい服装
 ●備考/荒天で中止の場合は、11/4(月・祝日)に延期
 ●募集期間/10/8(火)まで
 ●申込み/窓口か電話、同館HPで。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。
 【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。
 1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。



エンジョイムービー 名画上映会「駅馬車」

10/31(木)10:00~12:00

ジョン・フォード監督、ジョン・ウェイン主演による、アメリカ西部劇映画の最高傑作と名高い作品を、公民館で鑑賞してみませんか。(上映時間は99分)
●対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/10/8(火)まで ●申込み/同館HPで。



子どもパン作り教室 「あみこみリースピザパンを作ろう」

11/9(土)13:30~16:30

パン生地を自分であみこんでリース状にしたピザパンを作ってみませんか。初めての方でも大丈夫!パン生地のモチモチ感を体験してみてください。
●対象/小学生(4年生以下は保護者同伴)
●定員/6人 ●費用/1,000円
●持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク(調理用)、1リットルの牛乳パックを開いたもの、持ち帰り用袋(直径20cmのピザが入るもの)
●募集期間/10/18(金)まで
●申込み/Eメールか同館HPで。



房総太巻き寿司作り講座

11/22(金)10:00~13:00

房総の郷土料理作りにチャレンジしてみませんか。今回は、「とんぼ」(卵巻き)と「花椿」(のり巻き)を作ります。初めての方も気軽にご参加ください!
●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/1,400円
●持ち物/エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器、布巾3枚 ●募集期間/11/7(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



スワッグ体験講座 「クリスマスの飾りを作ろう」

11/28(木)10:00~12:00

スワッグとはドイツ語で「壁飾り」の意味で、花や葉、実などの植物を束ねて壁にかけ飾りのことです。今年のクリスマスは手作りのスワッグを飾ってみませんか。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,800円
●持ち物/はさみ、縦30cm以上の持ち帰り用の袋
●募集期間/11/7(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



おうちで簡単に! 本格コーヒーの美味しい淹れ方

12/4(水)13:30~15:30

コーヒー専門店のオーナーから、本格コーヒーの美味しい淹れ方を学んでみませんか。いつも淹れているコーヒーがグレードアップします。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/700円
●持ち物/あれば300ml以下のコーヒーカップ
●募集期間/11/14(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPで。

こてはし台公民館

〒262-0005 花見川区こてはし台5-9-7
☎250-7977



手ぶらでスマホ体験! よくわかる入門編(アンドロイド版)

10/29(火)10:00~12:00

手ぶらでOK! 一人一台の貸出機で楽しく体験しましょう。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●備考/スマホは貸出機を使用
●募集期間/10/2(水)~16(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



手ぶらでスマホ体験! スマホの基本とLINEの体験 (アンドロイド版)

10/29(火)13:30~15:30

スマホを持っていてもうまく使えていない方、安心してご参加ください。LINEの体験も楽しみましょう。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●備考/スマホは貸出機を使用
●募集期間/10/2(水)~16(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



親子で体験!「星空の世界」

11/9(土)17:30~19:30

大きな天体望遠鏡で星を観察する貴重な体験! 半月・木星・土星の観察を親子で楽しみましょう。
●対象/小学生と保護者 ●定員/8組
●費用/無料 ●備考/防寒対策を万全にご来館ください。雨天・曇天時は室内でスライド講義になります。
●募集期間/10/2(水)~16(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



知っておきたい老後のお金 「介護費用と保険知識」

11/12(火)10:00~12:00

介護が必要となったとき、在宅や施設で実際にかかる費用は幾らくらいなのか。また公的保険と私的保険の関係性やチェックポイントをお伝えします。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/2(水)~10/16(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



あなたは大丈夫? 100年を生きる時代のフレイル (心身の活力の弱まり)予防

11/14(木)10:00~12:00

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!
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/3(木)~10/17(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



ふれあい落語「こて台亭」

12/1(日)14:00~16:00

毎年恒例!楽しいひと時をお過ごしください。
出演:社会人落語の会 都笑亭
●対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(土)~16(土)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



女性のための 「健康づくり応援」講座

12/2(月)10:00~12:00

まずは自分を知りましょう。太りすぎ・やせすぎを予防して健康長寿をめざすために、食生活とともに気をつけたい健康習慣について学びます。女性のライフサイクルと病気についてもお話しします。
●対象/成人女性 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/22(火)~11/15(金)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



サテライト視聴 ちばアカデミア 「がんと心のケア~安心して治療に 臨むために患者さんとご家族が 知っておくと役立つこと~」

サテライト配信

12/7(土)14:00~16:00

この講座は、さわやか県民プラザの講座をこてはし台公民館でサテライト視聴するものです。がんに罹患してしまったとき、患者さんとご家族が前向きな気持ちで治療に臨むため知っておくべきことを学びます。
講師:国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 精神腫瘍科長 小川 朝生 氏
●対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
●備考/サテライト視聴
●募集期間/11/2(土)~16(土)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



子どもチャレンジ 「かんたん!おいしい!米粉(こめこ) ピザをつくろう」

12/14(土)10:00~12:30

つくりたてのピザをみんなでたべよう! おぼえてかえって、おうちの人につくってあげてね!
●対象/小学生 ●定員/12人 ●費用/700円
●持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、マスク、手拭き用タオル、室内履き
●募集期間/11/11(月)~25(月)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。



子どもチャレンジ 「クリスマスツリー型の ちぎりパンをつくろう」

12/24(火)10:00~13:00

ツリー型のパンでクリスマスイブを盛り上げよう!
●対象/小学生 ●定員/8人 ●費用/1,000円
●持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、マスク、手拭き用タオル、室内履き、エコバック
●募集期間/11/19(火)~12/3(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPで。

子どもチャレンジ 「めざせ金賞!書初め練習会(毛筆)」

12/26(木)13:30~15:30

書初め上達のコツを伝授します!保護者の方にも指導内容を聞いていただくと、ご家庭での練習参考になるのでおすすめです。

- 対象/小学3~6年生 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/書道具(書初め用)一式、お手本、書初め用半紙、雑巾1枚、新聞紙、手拭き用タオル
- 備考/3・4年生は保護者同伴 他学年も同伴歓迎
- 募集期間/11/19(火)~12/3(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

さつきが丘公民館
〒262-0014 花見川区さつきが丘1-32-4
☎250-7967

「地域での暮らしを支えるために 私たちができること」 ～みんなで考えよう! 地域生活って どうゆうこと?～

10/19(土)10:00~12:00

精神疾患や精神障害について理解を深めることを目的とした講演会です。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/1(火)~11(金)
- 申込み/窓口か電話で。

さつき人形劇場 「ねずみのすもう、さるとかに、他」

10/20(日)10:30~11:30

物語の世界へようこそ。親子で本格的な人形劇を楽しみましょう。

- 対象/3歳~小学生(小2以下保護者同伴)
- 定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

ボディコンディショニング

10/27(日)10:30~12:00

姿勢改善や心身のリフレッシュに効果的なエクササイズを体験してみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/16人 ●費用/無料
- 持ち物/運動できる服装、ヨガマット(バスタオルで代用可)、スポーツタオルかフェイスタオル(できれば長いもの) ●募集期間/10/10(木)~16(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

きらめきコンサート

11/9(土)13:30~15:30

ヴォーカルユニット、ピアノ、バイオリンの演奏とともに、素敵な時間を過ごしてみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/10/24(木)~30(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

医師による健康教室 「四季のうつりかわりと病気」

11/19(火)14:00~16:00

健康維持に必要な科学的な知識を、医師から学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/10/30(水)~11/5(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

ベビーマッサージ体験教室

11/22(金)10:00~12:00

赤ちゃんにやさしく声をかけながら、温かいパパやママの手で愛情たっぷりのマッサージをしてみませんか?

- 対象/生後3か月~2歳の乳幼児と保護者
- 定員/10組20人 ●費用/無料
- 持ち物/汗拭きタオル、バスタオル(床に敷く用)、動きやすい服装(ズボン着用)
- 募集期間/11/3(日)~9(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

長作公民館
〒262-0044 花見川区長作町1722-1
☎258-1919

【長作シアター】 秋休み16ミリフィルム こどもアニメ映画祭

10/11(金)・12(土)14:00~16:00

令和の時代に16ミリ映画?でもデジタルにはない温もりと感動があります。

【上映作品】

14:00~「 Donald Duck と魔法使い」

14:20~「 たぬきの糸車」

14:50~「 タマ&フレンズ おともだち」

15:30~「 ジングル大帝 誕生」

※前列は靴を脱いで座れます。

※内容は変更の場合があります。

- 対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
- 申込み/当日会場へ(各回途中の入退場は自由)

ながさく歴史散歩

10/17(木)13:30~15:30

長作地区にある諏訪神社、長胤寺をめぐる、風景を楽しみ歴史を学びます。(長作公民館に集合し約3Kmを歩きます)

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/保険証 ●備考/歩きやすく履きなれた靴と動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/10/1(火)~10(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

千葉開府900年に向けて 千葉氏を知ろう

10/31(木)13:30~15:00

千葉氏はなぜ千葉を本拠としたのか。千葉氏について紐解きます。講師 千葉市郷土博物館

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/10/1(火)~15(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

健康講座

- ①歪みを整える
- ②回想法ってなあに
- ③ヨガ部~サークル化を目指して~(全4回)

①11/25(月)10:00~12:00

②12/1(日)13:30~15:30

③11/17(日)12/1(日)・22(日)、1/5(日)

10:00~11:00 全4回

①歪みについてのお話やゴムバンドを使った運動講座です。

②懐かしいがキーワードの回想法を学び体験する講座です。

③バランスの良い筋肉を求め、自律神経を整え、瞑想しサクッとメンテナンスできるヨガ講座を行います。

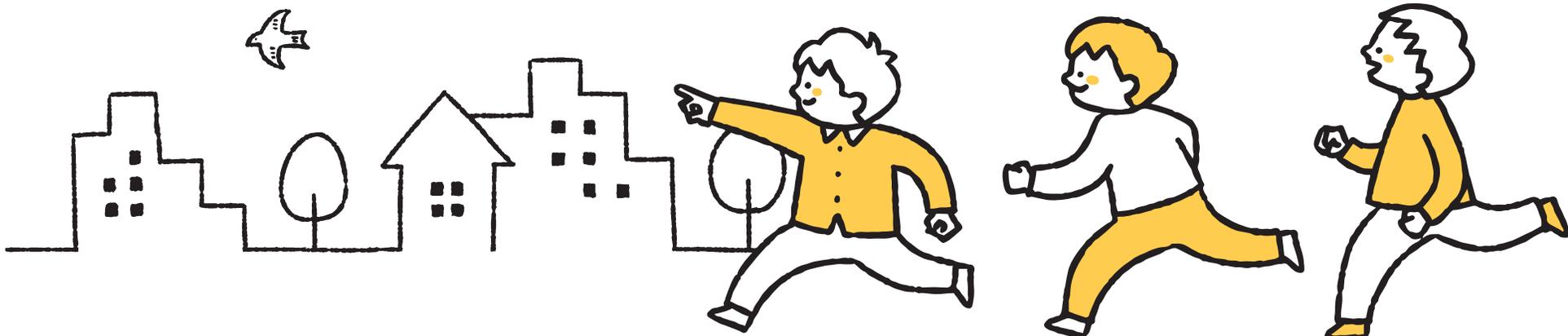
- 対象/①成人 ②65歳以上の方 ③40~60代の方
- 定員/①②各15人③10人 ●費用/無料
- 持ち物/③ヨガマットまたはバスタオル
- 備考/①③運動しやすい服装でお越しください。
- 募集期間/①②11/3(日)~17(日) ③11/3(日)~13(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

親子de健康料理教室

11/23(土)10:00~13:00

旬の野菜を使った簡単おいしいヘルシー料理を親子で作ります。もちろんデザートまでチャレンジします。

- 対象/小学生と保護者
- 定員/6組 ●費用/800円/組
- 持ち物/エプロン、三角巾
- 募集期間/11/1(金)~14(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。
 【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。
 1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。

花園公民館

〒262-0025 花見川区花園3-12-8
☎273-8842



千葉市政出前講座 「介護保険制度のしくみ・サービス」

10/29(火)13:30~15:00

いざというときのために知っておきたい介護保険制度を学ぶ講座。介護サービスの利用のしかたや費用について知識をそなえましょう。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。



チバニアン期の始まりを告げる地層 (録画視聴)

サテライト配信

11/7(木)13:30~15:00

千葉に由来する地質年代・チバニアンの始まりを告げる地層についてご紹介します。

講師:泉 賢太郎(千葉大学教育学部准教授)

- 対象/市民 ●定員/先着12人 ●費用/無料
- 備考/生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/10/7(月)~
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。



家庭でできる! 生ごみの減量・肥料化方法

11/26(火)10:00~12:00

「待ったなし」の地球温暖化対策。家庭でできる取組として、生ごみの減量や肥料化する方法について学習します。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(土)~10(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPで。

花見川公民館

〒262-0041 花見川区柏井町1590-8
☎257-2756



基礎からわかる金融講座 ~新NISAと資産運用について

10/26(土)10:00~11:30

人生100年時代、投資の始め方や運用の基本などについて学び、これからのライフプランについて一緒に考えてみませんか。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~8(火)まで
- 申込み/窓口か電話で。



歴史講座「地域に伝わる伝統行事と千葉氏」(サテライト配信)

10/30(水)10:00~12:00

千葉開府900年に向けて、千葉市に伝わる伝統行事と千葉氏の関係について探ります。幕張西公民館の人気の講座をオンラインで中継し、花見川公民館の会場のスクリーンに映して視聴します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/3(木)~23(水)
- 申込み/窓口か電話で。



房総太巻きずし作り教室 ~「とんぼ」・「花椿」の絵柄

11/11(月)10:00~13:00

切り口の絵柄を目で楽しみ舌で味わう、次世代に伝えたい千葉の郷土料理「太巻きずし」を作ってみませんか。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,400円
- 持ち物/エプロン・三角巾・布巾2枚・持ち帰り容器
- 募集期間/10/20(日)~26(土)
- 申込み/窓口か電話で。



太極拳入門

11/13(水)・20(水)・27(水)10:00~12:00 全3回

深い呼吸と、ゆったりとした動きで心と体をリフレッシュ。老若男女どなたも一生お付き合いできる健康的なスポーツ、太極拳を体験してみませんか?

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/動きやすい服装・靴底が低い上履き(靴底が高いスポーツシューズは不可)
- 備考/毎回出席が必要
- 募集期間/10/29(火)~11/4(月)
- 申込み/窓口か電話で。



花見川寄席「寄ってっ亭」

11/23(土)10:00~12:00

聞いて、見て、笑って、寄ってっ亭♪とっておきのネタが盛りだくさん。お腹の底から笑って気分爽快!花見川寄席に是非お立ち寄りください。

- 対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/10/31(木)~11/6(水)
- 申込み/窓口か電話で。

幕張公民館

〒262-0032 花見川区幕張町4-602
☎273-7522



特別史跡加曾利貝塚 -雑学としての貝塚-

10/29(火)10:00~11:30

加曾利貝塚とはどういう場所なのか、なぜ貝塚の時代は長く続いたのかお話しします。

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/10/1(火)~8(火)
- 申込み/往復はがきに必要な事項を明記して応募か、同館HPから。



SDGsって結局のところなんだろう?

11/17(日)10:00~12:00

SDGsの本質に迫る講座です。大学教授に学びます。

- 対象/中学生以上 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/1(金)~8(金)
- 申込み/往復はがきに必要な事項を明記して応募か、同館HPから。

幕張本郷公民館

〒262-0033 花見川区幕張本郷2-19-33
☎271-6301



大人のヨガ

10/10(木)・24(木)10:00~11:00 全2回

日常生活でも手軽にできる体操を行い、健康維持を目指しましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル、バスタオル又はヨガマット ●備考/全2回出席が必要。抽選後、受講決定者のみ連絡
- 募集期間/10/1(火)~7(月)
- 申込み/窓口か電話で。



クリスマスフラワーアレンジメント

12/19(木)14:00~15:00

クリスマスをフラワーアレンジメントで華やかに演出してみませんか。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,500円
- 持ち物/花ばさみ、またはキッチンばさみ
- 備考/抽選後、受講決定者のみ連絡
- 募集期間/11/18(月)~24(日)
- 申込み/窓口か電話で。

稲毛区

稲毛公民館

〒263-0034 稲毛区稲毛1-10-17
☎243-7425



初心者のためのエクセル

10/9(水)・10(木)・11(金)9:00~12:00 全3回

表計算のエクセルにチャレンジして基本を学んでみませんか。

- 対象/成人、パソコンで文字入力ができる方
- 定員/10人 ●費用/1,320円
- 持ち物/USBメモリ
- 募集期間/9/22(日)~10/2(水)
- 申込み/窓口か電話で。



体験講座「秋のミニキャンプ」

10/13(日)10:00~12:00

ロープを使った縄跳びやカモフラージュゲームをしたり、おやつを作ったり体験してみませんか。

- 対象/小学生 ●定員/15人 ●費用/200円
- 持ち物/上履き、飲み物
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/9/25(水)~10/1(火)
- 申込み/窓口か電話で。



子育て講座「親子でリトミック」

10/23(水)・30(水)10:00～12:00 全2回

親子でリズムを楽しもう。

- 対象／1歳半～2歳児と保護者 ●定員／10組
- 費用／無料 ●募集期間／10/2(水)～8(火)
- 申込み／窓口か電話で。



文学講座「井上ひさしと市川」

11/21(木)10:00～12:00

千葉県にゆかりのある文学を学ぼう。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／11/3(日)～6(水)
- 申込み／窓口か電話で。



男性のためのクッキング講座

11/24(日)9:30～12:30

男性の皆さん、楽しくクッキングしてみませんか。和風ハンバーグきのこソースをメインに、スープとサラダも作ります。

- 対象／成人男性 ●定員／12人 ●費用／700円
- 持ち物／エプロン、三角巾、ふきん2枚
- 募集期間／11/5(火)～11(月)
- 申込み／窓口か電話で。

草野公民館

〒263-0051 稲毛区園生町384-93
☎287-3791



郷土の歴史～長沼さんぽ～

①地域散策②講話

①10/31(木)9:30～12:00

②11/7(木)10:00～12:00 全2回

～11月の草野公民館は、郷土(千葉)について知る月間～長沼の歴史について理解を深めましょう

①地域散策(3代将軍ゆかりの場所を名物ガイドとさんぽします。)※10/31(木)が雨天の場合は、11/1(金)に延期します。

②講話(宗教や祭りごとの風習について)

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 備考／①は動きやすい服装と靴で5kmほど歩きます。
- 募集期間／10/2(水)～9(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



房総の郷土料理 刺身を使った「特製なめろう・さんが焼き」

11/11(月)・25(月) 9:00～12:00 全2回

～11月の草野公民館は、郷土(千葉)について知る月間～房総の郷土料理を作って味わいます。

- ①特製なめろう②特製さんが焼き
- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／各回1,500円
- 持ち物／エプロン、三角巾、ふきん、上履き
- 備考／各回ご飯・汁物と定食にして味わいます。
- 募集期間／10/2(水)～9(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



親子太巻き祭り寿司づくり教室～親子で郷土料理を知ろう

11/30(土)10:00～13:00

～11月の草野公民館は、郷土(千葉)について知る月間～親子で太巻き祭り寿司(桃の花)を作って味わいます。

- 対象／小学生と保護者 ●定員／6組12人
- 費用／1組400円 ●持ち物／エプロン、三角巾、ふきん、上履き ●募集期間／10/2(水)～9(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



そば打ち教室～自分で打ったそばを味わいましょう～

12/4(水)10:00～13:00

1人4人前のそばを打ちます。1人前は実食。3人前はお持ち帰りです。講師特製のつゆで味わいます。

- 対象／成人 ●定員／7人 ●費用／1,500円
- 持ち物／エプロン、三角巾、空のペットボトル(500ml)大きめのタッパー、上履き
- 募集期間／11/2(土)～13(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



サークル体験会 冬は草野公民館で!

①女声コーラス ②書道

①12/5(木)13:30～15:30

②12/12(木)10:00～12:00

新しいことを初めてみませんか?みなさん楽しく活動をしています。体験からぜひご参加ください。

- 対象／成人 ●定員／各10人
- 備考／②書道は、年賀状づくりを体験します。
- 募集期間／11/2(土)～13(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

黒砂公民館

〒263-0042 稲毛区黒砂2-4-18
☎241-2811



屋下がりの音楽会

11/2(土)14:00～16:00

アットホームな雰囲気ピアノなどの生演奏を楽しめます。ポップ曲からクラシックまで多様な楽曲をお届けします♪

- 対象／どなたでも ●定員／30人
- 費用／無料 ●募集期間／10/8(火)～14(月)
- 申込み／窓口か電話で。



肩こり・腰痛におさらば! 病気にならない骨盤運動講座

11/8(金)10:00～12:00

骨盤のゆがみや痛みの原因を解消するための講座です。肩こりや腰痛でお悩みの方はぜひお気軽にお申し込みください!

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料
- 持ち物／汗拭きタオル
- 募集期間／10/16(水)～22(火)
- 申込み／窓口か電話で。



私の街に電気が来た日～千葉県の電気事業～

11/29(金)10:00～12:00

千葉県文書館より講師の先生をお招きし、千葉県で電気の供給が開始された当時の様子を残された資料をもとに読み解きます。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／11/6(水)～12(火)
- 申込み／窓口か電話で。



キッズマネースクール～おみせやさんごっこ～

12/14(土)10:00～12:00

親子でおみせやさんごっこに参加して「お金の大切さ」について学ぶ体験型プログラムです。

- 対象／4歳以上のお子様とその保護者
- 定員／先着10組 ●費用／無料
- 募集期間／11/23(土)～
- 申込み／窓口か電話で。

小中台公民館

〒263-0043 稲毛区小中台5-7-1
☎251-6616



郷愁のハーモニカコンサート

10/21(月)10:00～12:00

ハーモニカの音色で奏でる懐かしの名曲の数々をお聴きください。

- 対象／成人 ●定員／45人 ●費用／無料
- 募集期間／9/26(木)～10/6(日)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



名曲を歌おう

10/31(木)13:30～15:30

童謡や昭和の歌謡曲をみんなで楽しく歌いましょう。声を出して心も体もリフレッシュ!

- 対象／60歳以上の方 ●定員／30人
- 費用／無料 ●募集期間／10/2(水)～10/8(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00～17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





木版画で年賀状をつくろう

11/20(水)・27(水)、12/4(水)13:00~16:00 全3回
 来年の年賀状は木版画に挑戦してみませんか?
 初めての方歓迎。
 ●対象/成人(受講歴のない方優先) ●定員/15人
 ●費用/700円 ●持ち物/版画用彫刻刀、彫りたい
 絵や文字があれば ●募集期間/11/2(土)~9(土)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



あつまれ! 親子であそぼう教室 (絵本編)

11/23(土)・30(土)10:00~12:00 全2回
 絵本で子育てをもっと楽しくしよう!工作や体を使う
 遊びなど親子でふれあいながら絵本の世界を楽しみ
 ましょう。
 ●対象/1~2歳児と保護者 ●定員/10組20人
 ●費用/200円 ●募集期間/11/3(日)~11(月)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



古着循環プロジェクト(譲渡会)

11/24(日)10:00~12:00
 県立千葉女子高等学校 家庭クラブ「モッタイナイ
 循環プロジェクト」着ることがなくなった衣類を必要な
 方へお譲りします。(当日の回収はありません)
 ●対象/どなたでも ●費用/無料
 ●申込み/当日会場へ。

山王公民館

〒262-0004 稲毛区六方町55-29
 ☎421-1121



体験しよう! 太巻き祭りずしづくり ~ハロウインのカボチャの絵柄を 巻いてみよう~

10/12(土)10:00~13:00
 千葉県の伝統である太巻き祭りずしに挑戦して楽し
 ましょう!
 ●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/900円
 ●持ち物/マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、持
 帰り用容器 ●募集期間/9/30(月)~10/6(日)
 ●申込み/窓口か電話で。



「山王寄席」

11/9(土)10:00~12:00
 落語を鑑賞し、笑いとお癒やしの時間を過ごしませんか?
 ●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/24(木)~30(水)
 ●申込み/窓口か電話で。



ふろしきの包み方講座 ~基本から応用へ~ 『おしゃれなギフト包み』

11/16(土)13:30~15:30
 素材や柄など、風呂敷の美しさを実感し、生活の中
 に取り入れましょう。
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
 ●持ち物/ふろしき
 ●募集期間/10/31(木)~11/6(水)
 ●申込み/窓口か電話で。



おもしろ歴史講座 ~トイレをのぞけば歴史がわかる~

11/24(日)13:30~15:30
 トイレに焦点を当てて、歴史を楽しみながら学びま
 しょう。
 ●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/7(木)~13(水)
 ●申込み/窓口か電話で。



健康料理セミナー 「質のよい睡眠を助ける乳製品」

12/7(土)10:00~13:00
 ミルクと野菜のコラボで健康アップしましょう。
 ●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
 ●持ち物/マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚
 ●募集期間/11/21(木)~27(水)
 ●申込み/窓口か電話で。

千草台公民館

〒263-0016 稲毛区天台3-16-5
 ☎255-3032



スポーツの秋! ボッチャ体験会

10/21(月)10:00~12:00
 誰にでも楽しめる「ボッチャ」を体験してみませんか。
 ●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
 ●持ち物/汗拭きタオル、動きやすい服装
 ●募集期間/10/2(水)~8(火)
 ●申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむおはなし会

10/26(土)10:30~11:30
 絵本や紙芝居でたのしいひと時を過ごしませんか。
 ●対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/2(水)~8(火)
 ●申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画界「モロッコ」

10/26(土)13:30~15:30
 名作映画を大きなスクリーンで観てみませんか。
 ●対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/2(水)~8(火)
 ●申込み/窓口か電話で。



押し花の世界を楽しむ

11/20(水)9:30~11:30
 押し花を使って素敵な小物作りにチャレンジしませんか?
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/2,000円
 ●募集期間/11/2(土)~8(金)
 ●申込み/窓口か電話で。



歴史講座「千葉開府900年 一道長の時代と伝大椎城主平忠常」

11/21(土)10:00~12:00 サテライト配信
 平安時代末期、大椎城を築城したと言われる平忠常に
 ついて学びましょう。講師:武田 文治(歴史研究家)
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/2(土)~8(金)
 ●申込み/窓口か電話で。
 ●備考/土気公民館で実施した講座の録画映像を視聴。



みんなで楽しむおはなし会

11/23(土)10:30~11:30
 絵本や紙芝居でたのしいひと時を過ごしませんか。
 ●対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/2(土)~8(金)
 ●申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画界 「三十四丁目の奇跡」

11/23(土)13:30~15:30
 名作映画を大きなスクリーンで観てみませんか。
 ●対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/2(水)~8(火)
 ●申込み/窓口か電話で。

都賀公民館

〒263-0015 稲毛区作草部2-8-53
 ☎251-7670
 ✉oubo.tsuga@ccllf.jp



元気なシニアライフを! ①椅子ヨガで健康づくり ②歌と楽器で脳を活性化

①11/6(水)10:00~12:00
 ②11/26(火)14:00~16:00
 シニアのための体験講座です。それぞれお申込みください。
 ●対象/①60歳以上の方②65歳以上の方
 ●定員/各25人 ●費用/無料
 ●持ち物/汗拭きタオル、動きやすい服装
 ●備考/それぞれ申し込んでください
 ●募集期間/10/2(水)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



暮らしを彩るハンドメイド講座 「アーティフィシャルフラワーで 正月飾りづくり」

12/5(木)14:00~16:00
 アーティフィシャルフラワーを使って室内用正月飾り
 を作ります。華やかなお正月を演出します。
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,500円
 ●募集期間/11/2(土)~15(金)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



人形劇公演「さるとかに」

12/21(土)10:30~11:30
 人形劇団「グループころぼっくる」による人形劇公演です。子どもからシニアの方まで、参加型の楽しい人形劇をぜひご覧ください。
 ●対象/3歳以上 ●定員/40人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/2(土)~15(金)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

轟公民館
 〒263-0021 稲毛区轟町1-12-3
 ☎251-7998
 ✉oubo.todoroki@ccllf.jp



轟町街角シネマ(4) ハルをさがして(2015年)

10/13(日)9:30~11:30
 東日本大震災後の福島を舞台に、4人の中学生たちのひと夏の経験と成長を描く。家族とともに福島から自主避難してきたチエコが同級生のノボル達に愛犬ハルを探して欲しいと頼むが…。
 ●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
 ●募集期間/当日会場へ



鉄オタ先生と歩く 轟町界限歴史散歩

①10/24(土)②10/31(木)10:00~12:00 全2回
 轟町は陸軍と深い関わりがある町です。歴史を学んで、変わりゆく街並みと変わらない歴史跡地を鉄オタ先生とお散歩しませんか。
 ●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
 ●備考/①座学②散策の2回とも参加できる方。
 10/31(木)が荒天の場合は、11/14(木)に延期
 ●募集期間/10/2(水)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



ハンドメイド講座 お部屋が華やぐ友禅タペストリー

11/15(金)13:00~16:00
 型染めで「タペストリー」を作ませんか。手描き友禅ならではの優しい色合いを楽しみましょう。初めての方にも丁寧に指導いたします。
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,000円
 ●募集期間/10/2(水)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話で。



青春(アオハル)Dance!We are :Drop 2024秋公演

11/24(日)①10:00~12:00 ②14:00~16:00
 可愛さとカッコ良さに、追っかけファンが激増中。K-popからJ-popまで、20曲を踊りまくる。一瞬たりとも目が離せない。Dropの秋公演は見逃せない。
 ●対象/小学生以上の方 ●定員/各60人
 ●費用/無料 ●募集期間/11/2(土)~10(日)
 ●申込み/窓口か電話で。



悠久の浪漫 世界遺産の旅 vol.1 ~日本の世界遺産~

12/1(日)・15(日)10:00~12:00 全2回
 新企画 第1弾は「世界遺産」。第1回目は「日本の世界遺産(ダイジェスト)」です。鶴谷先生の美しい映像で日本全国25か所を巡ります。
 ●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/2(土)~15(金)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



轟町街角シネマ(5) 黒水仙(1947年 英) 日本語吹替版

12/8(日)9:30~11:30
 イギリス人修道女のクローダは、4人の尼僧と共にヒマラヤ山麓の尼僧院に赴任した。過酷な環境と現地住民との葛藤から、心のバランスを崩し、信仰心までもが揺らいでしまう。
 ●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
 ●募集期間/当日会場へ



題名のない落語会

12/14(土)13:30~16:00
 円熟味を増した演者衆の新ネタおろしは醍醐味のひとつ。今年もそろそろ仕舞いだなあ。気忙しい年末にホッと一息いれましょう。
 ●対象/成人 ●定員/50人 ●費用/無料
 ●募集期間/11/2(土)~30(土)
 ●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

緑が丘公民館

〒263-0054 稲毛区宮野木町1807-3
 ☎259-2870
 ✉oubo.midorigaoka@ccllf.jp



秋休み子ども講座 「エコな裂き織りでコースター作り」

10/14(月)10:00~12:00
 古い布を織って楽しくリサイクル!オリジナルのコースターを作ってみよう!
 ●対象/小学生(1・2年生は保護者同伴)
 ●定員/14人 ●費用/200円
 ●持ち物
 ○いらない布
 (バンダナ程度の大きさ。服・シャツなども可)
 ○布用はさみ
 ○18cm以上の定規
 ●募集期間/9/28(土)~10/7(月)
 ●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



歌声サロン~心と体がととのう呼吸 ・発声でリラックス~

10/31(木)、11/7(木)10:00~11:30 全2回
 童謡・唱歌・耳なじみのある歌を口ずさむ音楽の時間はいかがですか♪本格的な合唱は敷居が高いという方も、リラックスして楽しめるサロンです。
 ●対象/65歳以上の方 ●定員/20人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/3(木)~15(火)
 ●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



サークル体験会~大人も子どもも 楽しめる! 佃川流大江戸玉すだれ~

11/2(土)10:00~11:00
 江戸時代は子どもの遊び道具だった玉すだれ。竹を編んだすだれが、変幻自在にいろいろな形をつくります。江戸のスタイルを楽しみましょう!
 ●対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
 ●持ち物/動きやすい服装
 ●募集期間/10/3(木)~17(木)
 ●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



「ChatGPT」で簡単解決 あれやりたい、これやりたいを 現実に!(録画視聴)

サテライト配信

11/13(水)10:00~12:00
 日常の様々なタスクをサポートするAIツール「ChatGPT」の活用事例を紹介します。
 講師:白川 清美(立正大学データサイエンス学部データサイエンス学科教授)
 ●対象/市民 ●定員/先着20人 ●費用/無料
 ●備考/生涯学習センターで実施した講座の録画視聴
 ●募集期間/10/23(水)~
 ●申込み/窓口か電話で。



サークル体験会 ~水墨画を楽しみましょう~

11/22(金)13:00~15:00
 初めてでも気軽に参加できるサークル体験会です。興味はあるけれど中々きっかけがなかった方など、この機会にぜひどうぞ。
 ●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
 ●持ち物/汚れても良い服装
 ●募集期間/11/1(金)~14(木)
 ●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

若葉区

大宮公民館

〒264-0016 若葉区大宮町3221-2
 ☎265-2284
 ✉oubo.omiya@ccllf.jp



医師から学ぶ認知症

11/14(木)13:00~14:00
 認知症についての理解深め、日常生活の中から予防につながるヒントを専門医から学びます。
 ●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
 ●募集期間/10/15(火)~22(火)
 ●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





3色パステルで絵をかこう

12/7(土)10:00~12:00

パステルの魅力を知って、素敵な作品に仕上げよう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/700円
- 募集期間/11/12(火)~19(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

加曽利公民館

〒264-0017 若葉区加曽利町892-6
☎232-5182
✉oubo.kasori@ccllf.jp



パッチワークで作る ふくろうの置き物

10/17(木)、11/7(木)・21(木)、
12/5(木)10:00~12:00 全4回

パッチワークの基本を学びながら、かわいいふくろうの置き物をつくる。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/2,000円
- 募集期間/10/1(火)~7(月)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



親子ふれあい体操 「いろいろな道具を使って遊ぼう」

11/18(月)・25(月)、12/2(月)・9(月)
10:30~11:30 全4回

子育て中のお母さんの心と身体の緊張をほぐし、体操を通して、親子で触れ合いながらスキンシップを図る。

- 対象/1歳6ヶ月~3歳児と保護者
- 定員/6組12人 ●費用/無料
- 持ち物/参加者へ個別通知
- 募集期間/11/2(土)~8(金)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

桜木公民館

〒264-0028 若葉区桜木3-17-29
☎234-1171



「千葉の獣たち」万が一、街で イノシシと偶然出会ってしまったら? (オンライン配信)

10/10(木)10:00~12:00

市内で発生しているイノシシやアライグマなどによる被害や、その生態について学習します。

講師:黒澤 徹

- 対象/市民 ●定員/30人 ●費用/無料
- 備考/生涯学習センターで実施した講座の録画を視聴
- 募集期間/10/1(火)~8(火)
- 申込み/窓口か電話で。



絵手紙を体験してみよう

10/29(火)10:00~12:00

季節感のある絵手紙の、基本の描き方を習い、楽しさを体験しよう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/300円
- 募集期間/10/1(火)~8(火)
- 申込み/窓口か電話で。



千葉の郷土料理 「太巻き寿司作り」を体験しよう

12/12(木)10:00~13:00

千葉伝統郷土料理の太巻き寿司作りを体験してみよう。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,000円
- 募集期間/11/2(土)~15(金)
- 申込み/窓口か電話で。

更科公民館

〒265-0073 若葉区更科町2254-1
☎239-0507



コーヒーで癒しの 一時を

10/19(土)13:30~15:30

午後の一時をコーヒーと共に過ごしませんか。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/100円
- 持ち物/マグカップ
- 募集期間/10/2(水)~14(月)
- 申込み/窓口か電話で。



「千葉の獣たち」(オンライン配信)

10/26(土)13:30~15:30

万が一、街でイノシシと偶然出会ったら?。市内で発生しているイノシシやアライグマなどによる被害やその生態について講演を行います。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(水)~14(月)
- 申込み/窓口か電話で。



初心者のための撮影講座

11/9(土)9:30~14:30

更科地区の四季折々の自然を題材とした写真を撮ってみませんか。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/撮影場所から公民館迄移動手段のある方、要駐車料金
- 募集期間/10/15(火)~11/4(月)
- 申込み/窓口か電話で。



クリスマスケーキ作り教室

12/1(日)9:30~12:30

今年のクリスマスケーキは、ご自分で作ってみませんか。

- 対象/小中学生 ●定員/10人 ●費用/800円
- 持ち物/参加者へ個別通知
- 募集期間/11/2(土)~17(日)
- 申込み/窓口か電話で。

白井公民館

〒265-0053 若葉区野呂町622-10
☎228-0503



よくわかる世界遺産入門と 南イタリア・シチリアの世界遺産を 訪ねて

10/22(火)・29(火)10:00~12:00 全2回

世界遺産アカデミー認定講師が、世界遺産のいろはを丁寧に説明します。また南イタリア・シチリアの世界遺産を中心に、その素晴らしさをお伝えします。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/筆記用具
- 募集期間/10/5(土)~15(火)
- 申込み/窓口か電話で。



郷土史講座~白井地区の神社 ・石仏・道標を巡る~

10/23(水)9:00~15:30

約10キロのフィールドワークを行い、平和公園やその周辺に残る旧跡等に触れながら地区の歴史を学びます。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/昼食・バス代400円
- 備考/予備日10/26(土)
- 募集期間/10/5(土)~16(水)
- 申込み/窓口か電話で。



トールペイント教室 ~クリスマスボードを作ろう~

11/28(木)10:00~12:00

トールペイント専用の絵の具で絵付けをして、クリスマスの飾りを作ってみませんか。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,000円
- 持ち物/エプロン ●募集期間/11/9(土)~21(木)
- 申込み/窓口か電話で。

千城台公民館

〒264-0004 若葉区千城台西2-1-1
☎237-1400



成年後見制度の知識を深めよう

11/21(木)13:30~15:00

千葉市成年後見支援センターの職員から、制度の仕組みや利用方法を紹介します。あなたや家族の「これからの安心」を支える制度を学びませんか?

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
- 募集期間/10/2(水)~10/31(木)
- 申込み/窓口または往復はがきに必要事項を明記のうえ応募、同館HPからも可。

 蕎麦打ち体験講座

11/23(土)14:00～17:00
 今年採れた新そばを使い、約3人前の蕎麦を打ちます。
 風味豊かな打ち立ての味を楽しんでみませんか？
 ●対象／成人 ●定員／8人 ●費用／1,800円
 ●持ち物／エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用の容器
 ●備考／窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
 ●募集期間／11/1(金)～11/9(土)
 ●申込み／窓口または往復はがきに必要事項を明記のうえ応募、同館HPからも可。

 中南米音楽演奏会
 「アンデスの風を感じて」

12/1(日)14:00～15:00
 千城台公民館で活動されているサークル「中南米音楽愛好会(エスペランサ)」によるミニコンサートです。
 千城台からアンデスの風を感じてみませんか？
 ●対象／どなたでも ●定員／60人 ●費用／無料
 ●備考／窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
 ●募集期間／11/11(月)必着
 ●申込み／窓口または往復はがきに必要事項を明記のうえ応募、同館HPからも可。

みつわ台公民館
 〒264-0032 若葉区みつわ台3-12-17
 ☎254-8458

 スマホ入門(アンドロイド)
 「基本操作とキャッシュレス」

10/31(木)10:00～12:00
 いま話題の〇〇ペイ、便利なことは聞いたことあるけどどうしたらいいの?という方も多いと思います。
 この講座では基本操作とキャッシュレス決済を学びます。
 貸出機を使用します。
 ●対象／どなたでも ●定員／20人 ●費用／無料
 ●備考／窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
 ●募集期間／10/8(火)必着
 ●申込み／窓口か、必要事項を記入し往復ハガキで。

 医師講演会「始めよう! 健康生活
 ～健診結果から見えるあなたのカラダ～」

11/12(火)13:30～15:00
 健診結果の活用の仕方、また、結果から見える生活習慣病の予防法や、工夫点について学びます。
 ●対象／成人 ●定員／先着15人 ●費用／無料
 ●募集期間／10/1(火)から
 ●申込み／窓口か電話で。

 身近にある遺跡～みつわ台編～

12/1(日)10:00～11:30
 遺跡の発掘とは何か、そしてみつわ台周辺にある遺跡の話と発掘して分かったことについてお話しします。
 ●対象／どなたでも ●定員／30人 ●費用／無料
 ●備考／窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
 ●募集期間／11/11(月)必着
 ●申込み／窓口か、必要事項を記入し往復ハガキで。同館HPからも可。

若松公民館
 〒264-0021 若葉区若松町2117-2
 ☎231-7991

 メディカルハーブワークショップ
 「フェイシャルスチーム体験とバスソルト作り」

11/3(日)・10(日)10:00～12:00 全2回
 メディカルハーブを知って生活を豊かにしましょう。
 講師:洋香(JAMHA認定ハーバルセラピスト)
 ●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／1,000円
 ●持ち物／バスタオル
 ●募集期間／10/1(火)～10/8(火)
 ●申込み／同館HPから。

 絵本の会による「大人のための
 お話会(朗読・語り・紙芝居)」

11/21(木)13:30～15:00
 市内の保育園などで読み聞かせのボランティア活動をしている絵本の会が、学習の成果を披露します。
 出演:となみゆりこ(紙芝居作家・Kamishibaist)
 馬場恭子(絵本の会代表)他
 ●対象／どなたでも ●定員／16人 ●費用／無料
 ●募集期間／11/11(月)必着
 ●申込み／往復はがきに必要事項を明記のうえ応募、同館HPからも可。

緑区

越智公民館
 〒267-0055 緑区越智町822-7
 ☎294-6971

 スポーツウエルネス吹矢入門教室

10/5(土)・26(土)9:30～11:30 全2回
 誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。
 ●対象／成人 ●定員／15人 ●費用／1,000円
 ●持ち物／運動のできる服装、タオル、マスク着用(個人の判断で) ●募集期間／受付中
 ●申込み／窓口か電話で。

 千葉の歴史講座
 「伊能忠敬測量隊が房総路を行く～測量日記を読み解く～」

10/10(木)10:00～12:00
 郷土の偉人伊能忠敬の生涯、伊能測量の時代背景、そして忠敬一行による房総半島測量の様子について、資料をもとにわかりやすく解説します。
 ●対象／成人 ●定員／25人 ●費用／無料
 ●募集期間／受付中
 ●申込み／窓口か電話で。

 親子自然観察会
 「大藪池の自然観察会」

10/12(土)10:00～12:00
 親子で「秋の大藪池」の自然を散策します。珍しい草花を発見できるかも？
 ●対象／学生と保護者 ●定員／10組20人
 ●費用／無料 ●持ち物／タオル、マスク着用(個人の判断で) ●募集期間／10/2(水)～5(土)
 ●申込み／窓口か電話で。

 サテライト配信講座
 「チバニアン期の始まりを告げる地層」
 サテライト配信

11/2(土)10:00～12:00
 千葉に由来する地質年代・チバニアン期の始まりを告げる地層について紹介します。
 講師:泉 賢太郎(千葉大学教育学部准教授)
 ●対象／市民 ●定員／10人 ●費用／無料
 ●備考／生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間／10/13(日)～26(土)
 ●申込み／窓口か電話で。

 郷土の歴史講座
 「房総半島 つながらなかった鉄道～小湊鉄道・久留里線・いすみ鉄道を旅する～」

11/23(土)10:00～12:00
 千葉県ローカル線「房総半島つながらなかった鉄道」の歴史について、鉄オタ先生が語ります。
 ●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料
 ●募集期間／11/2(土)～8(金)
 ●申込み／窓口か電話で。

 サテライト配信講座 歴史講座
 「千葉開府900年―道長の時代と伝大椎城主平忠常―」
 サテライト配信

11/30(土)10:00～12:00
 平安時代末期、大椎城を築城したといわれる平忠常について学びましょう。
 講師:武田 文治(歴史研究家)
 ●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料
 ●備考／土気公民館で実施した講座の録画映像を視聴。
 ●募集期間／11/2(土)～8(金)
 ●申込み／窓口か電話で。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00～17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。



成年後見制度講座 「法定後見制度と任意後見制度」

12/4(水) 13:30~15:00

成年後見制度の内容や手続きなどをわかりやすく学ぶ事ができます。

- 対象/青年市民 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(土)~8(金)
- 申込み/窓口か電話で。



折り紙教室「クリスマスカード」

12/8(日) 10:00~11:30

可愛いパーツを折り紙で折り、オリジナルのポップアップカードに仕立てます。世界に1つのカードを作ってみよう!

- 対象/小学生以上の方 ●定員/8人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(土)~8(金)
- 申込み/窓口か電話で。

おゆみ野公民館

〒266-0032 緑区おゆみ野中央2-7-6
☎293-1520



シニアのためのスマホ教室 「基本操作とQRコード体験」

10/23(水) 10:00~12:00

スマートフォンの基本操作と便利なQRコードの利用方法を学びましょう。

- 対象/概ね65歳以上の方 ●定員/10人
- 費用/無料 ●備考/スマホはアンドロイドを貸与します。●募集期間/10/2(水)~12(土)
- 申込み/窓口か電話で。



美肌講座

11/25(月) 10:00~11:30

大切な自分のお肌と向き合う時間を持ちませんか。ヤクルト化粧品による肌のお手入れ講座です。

- 対象/女性 ●定員/10人 ●費用/300円
- 持ち物/手拭きタオル
- 募集期間/11/2(土)~11(月)
- 申込み/窓口か電話で。



クリスマス 吹奏楽コンサート

12/1(日) 14:00~15:30

緑区吹奏楽団の演奏でクリスマスムードを楽しみましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/先着60人
- 費用/無料 ●申込み/当日直接来館

椎名公民館

〒266-0022 緑区富岡町290-1
☎292-0210



おやこであそぼ

10/16(水)・23(水) 10:00~11:00 全2回

親子で木のおもちゃで遊んだり、簡単な工作や歌あそびをしましょう

- 対象/1~3歳児と保護者 ●定員/先着10組
- 費用/無料 ●持ち物/汗拭きタオル
- 募集期間/10/2(水)~ ●申込み/窓口か電話で。



千葉の獣たち 万が一、街でイノシシと偶然 出会ってしまったら?

サテライト配信

10/19(土) 10:00~12:00

市内で発生しているイノシシやアライグマなどによる被害や、その生態について学習します。

- 講師:黒澤 徹(合同会社AMAC)
- 対象/市民 ●定員/先着12人 ●費用/無料
 - 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴。●募集期間/10/2(水)~
 - 申込み/窓口か電話で。



ハンカチでピエロ人形を作ろう

10/24(木) 10:00~12:00

家にあるハンカチを使って、かわいいピエロ人形を作りましょう。

- 対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/100円
- 持ち物/アイロンのかかったハンカチ、針、はさみ、定規 ●募集期間/10/2(水)~
- 申込み/窓口か電話で。



親子で楽しく!英語でハロウィン

10/31(木) 9:30~10:30

英語を使ったゲームや工作で楽しく遊びましょう。

- 対象/1~3歳児と保護者 ●定員/先着10組
- 費用/無料 ●持ち物/手拭きタオル
- 募集期間/10/2(水)~ ●申込み/窓口か電話で。



歴史講座 「千葉開府900年—道長の時代と 伝大椎城主平忠常—」

サテライト配信

11/14(木) 10:00~12:00

平安時代末期、大椎城を築城したといわれる平忠常について学びましょう。講師:武田 文治(歴史研究家)

- 対象/成人 ●定員/先着16人 ●費用/無料
- 備考/土気公民館で実施した講座の録画映像を視聴
- 募集期間/11/2(土)~
- 申込み/窓口か電話で。



簡単! 指編みでマット作り

11/21(木) 13:30~15:30

指編みで、自由に敷物を作りましょう。丸形・四角形など、事前にイメージされるとスムーズです。

- 対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 持ち物/ハサミ ●備考/エプロン持参または汚れてもよい服装で。●募集期間/11/2(土)~
- 申込み/窓口か電話で。



ラスクラリネーテスXmasコンサート

12/1(日) 10:00~12:00

バスクラリネットの演奏で、素敵なクリスマスを…

- 対象/どなたでも ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(土)~11(月)
- 申込み/窓口か電話で。



親子で楽しく!ふれあいクリスマス

12/4(水) 9:30~10:30

親子で、ゲームや歌を楽しみましょう。

- 対象/1~3歳児と保護者 ●定員/先着10組
- 費用/無料 ●持ち物/手拭きタオル
- 募集期間/11/2(土)~ ●申込み/窓口か電話で。



がんと心のケア~安心して治療に 臨むために患者さんとご家族が 知っておくと役立つこと~

サテライト配信

12/7(土) 14:00~16:00

がんに罹患してしまったとき、患者さんと家族が前向きな気持ちで治療に臨むため知っておくべきことを学びます。講師:小川 朝生(国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 精神腫瘍科長)

- 対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 備考/さわやかちば県民プラザのサテライト配信です。●募集期間/11/2(土)~
- 申込み/窓口か電話で。



「ChatGPT」で簡単解決、あれやりたい、これやりたいを現実に!

サテライト配信

12/7(土) 10:00~12:00

日常の様々なタスクをサポートするAIツール「ChatGPT」の活用事例を紹介します。

- 講師:白川 清美(立正大学データサイエンス学部 データサイエンス学科教授)
- 対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料
 - 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/11/2(土)~
 - 申込み/窓口か電話で。



土気公民館
〒267-0061 緑区土気町1631-7
☎294-0049

家族や友人・大切な人を守る 「救命講習会」

10/31(木)13:30~16:30
救急車が来る前にできることを知っておこう。
●対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/無料
●募集期間/受付中
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

カジダン講座～効率アップ! 大掃除カレンダーと掃除のポイント

11/9(土)10:00~12:00
大掃除カレンダーを作って、計画的に大掃除を進めよう!
●対象/男性 ●定員/先着20人 ●費用/無料
●備考/託児あり(対象:1歳6か月~就学前児)
●募集期間/10/2(水)~
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

サテライト配信講座 「チバニアン期の始まりを告げる地層」

サテライト配信

11/20(水)10:00~11:30
千葉に由来する地質年代・チバニアンの始まりを告げる地層について紹介します。
講師:泉 賢太郎(千葉大学教育学部准教授)
●対象/市民 ●定員/先着20人 ●費用/無料
●備考/生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/10/2(水)~
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

美浜区

磯辺公民館
〒261-0012 美浜区磯辺1-48-1
☎278-0033
✉oubo.isobe@ccllf.jp

パソコン講座 「初心者のためのエクセル」

10/16(水)・17(木)・18(金)9:00~12:00 全3回
パソコンで文字入力可能な方を対象とする、エクセルの基本講座です。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,320円
●持ち物/USBメモリ(タイプA)
●募集期間/10/5(土)まで
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

総州袖師ヶ浦「稲毛歴史散歩」

11/6(水)9:00~12:00
稲浜公民館で講義した後、フィールドワーク(小雨決行)を行う講座です。
●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
●募集期間/10/20(日)まで
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

古典文学散歩「徒然草を味わう」

11/22(金)・29(金)10:00~12:00 全2回
兼好法師の時代や人生観と一緒に読みすすめていきましょう。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/11/7(木)まで
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

稲浜公民館
〒261-0005 美浜区稲毛海岸3-4-1
☎247-8555
✉oubo.inahama@ccllf.jp

文学講座「山本周五郎と旧浦安」

10/31(木)14:00~16:00
「青べか物語」を通して、山本周五郎と千葉との関わりについて学びます。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/10/3(木)~16(水)
●申込み/窓口かEメール、必要事項を明記して往復はがきで。

救命講習会

12/8(日)13:30~16:30
大切な命を守るため、救命講習会に参加してみませんか。
●対象/中学生以上 ●定員/5人 ●費用/無料
●募集期間/11/8(金)~18(月)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

打瀬公民館
〒261-0013 美浜区打瀬2-13
☎296-5100
✉oubo.utase@ccllf.jp

将来に向けてのお金の勉強会

11/24(日)10:30~12:00
教育費や老後のお金はいくらかかる?将来の「そなえ」や「賢くためて増やす」には何をすればよいのか、基本から学べる講座です。
●対象/成人 ●定員/先着20人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(土)~
●申込み/窓口か電話で。

シニア健康講座 「生きがいを探る」

11/27(水)14:00~15:00
長生きを目指し心身の健康を保つため、様々な人たちの生き方を引き合いに、生きがいの意味を再考してみませんか?
●対象/65歳以上の方 ●定員/先着20人
●費用/無料 ●募集期間/10/30(水)~
●申込み/窓口か電話で。

「Chat GPT」で簡単解決 あれやりたい、これやりたいを現実に!

サテライト配信

11/17(日)14:00~16:00
日常の様々なタスクをサポートするAIツール「Chat GPT」の活用事例を紹介します。
講師:白川 清美(立正大学データサイエンス学部データサイエンス学科教授)
●対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(土)~
●申込み/窓口か電話で。
●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴

幸町公民館
〒261-0001 美浜区幸町2-12-14
☎247-0666
✉oubo.saiwaicho@ccllf.jp

千葉の獣たち~ 万が一、街でイノシシと偶然 出会ってしまったら? (オンライン配信)

10/29(火)10:00~12:00
市内で発生しているイノシシやアライグマなどによる被害や、その生態について学習します。
講師:黒澤 徹(合同会社AMAC)
●対象/市民 ●定員/10人 ●費用/無料
●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴。●募集期間/10/2(水)~15(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

男性料理教室

11/14(木)10:00~12:00
家族のために、自分のために簡単でおいしいクッキングに挑戦しませんか。初心者大歓迎です。
●対象/成人男性 ●定員/12人 ●費用/500円
●持ち物/エプロン・三角巾・手拭き・マスク
●備考/材料費は当日集金します。つり銭のないようお願いします。
●募集期間/10/2(水)~31(木)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





大人の美術講座 「スチロール版画に挑戦しよう」

11/24(日)10:00~12:00
簡単に版画が作れます。ものづくりの楽しさを堪能
できます。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/150円
- 持ち物/汚れても良い服装
- 備考/材料費は当日集金します。つり銭のないよう
お願いします。●募集期間/11/2(土)~11(月)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

高浜公民館

〒261-0003 美浜区高浜1-8-3
☎248-7500
✉oubo.takahama@ccllf.jp



「Chat GPT」で簡単解決 あれやりたい、これやりたいを現実に!

サテライト配信

10/26(土)10:00~12:00
日常の様々なタスクをサポートするAIツール「Chat
GPT」の活用事例を紹介します。

講師:白川 清美(立正大学データサイエンス学部
データサイエンス学科教授)

- 対象/市民 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の
録画映像を視聴 ●募集期間/10/2(水)~9(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



たかはま歴史講座 「千葉氏の発展を彩った人達」

11/4(月)10:00~12:00
千葉氏の発展を支えた個性的な人達の業績を探ります。
●対象/成人 ●定員/30人
●費用/無料 ●募集期間/10/2(水)~9(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



「私色のダリア」を作ろう (アートフラワー)

11/26(火)10:00~12:30
白地の布を染め上げダリアを作成します。そのまま
オーナメントに、またはお手持ちのリースや飾りに添え
オリジナル感を出したり、コサージュにしたり、用途は
アイデア次第です。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/950円
●持ち物/工作用ハサミ、エプロン、タオル地のハンカチ
●募集期間/11/2(土)~9(土)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



がんと心のケア~安心して治療に 臨むために患者さんとご家族が 知っておくと役立つこと~

12/7(土)14:00~16:00
がんに罹患してしまったとき、患者さんと家族が前向
きな気持ちで治療に臨むため知っておくべきことを
学びます。講師:小川 朝生(国立がん研修センター
東病院精神腫瘍科 精神腫瘍科長)
●対象/どなたでも ●定員/先着10人 ●費用/無料
●備考/さわやかちば県民プラザのサテライト配信
です。●募集期間/11/6(水)~
●申込み/窓口か電話で。

幕張西公民館

〒261-0026 美浜区幕張西2-6-2
☎272-2733



歴史講座 「地域に伝わる伝統行事と千葉氏」

10/30(水)10:00~12:00
歴史の専門家に地域に伝わる伝統行事と千葉氏の
関係について探ります。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/9(水)~18(金)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



コーヒー講座 ~おいしいお菓子とともに~②

11/20(水)10:00~12:00
家庭でもコーヒーをおいしく淹れる方法を学び、
お菓子をいただきながらコーヒーを味わいましょう。
●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/600円
●募集期間/11/1(金)~10(日)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



クリスマス飾り作り

12/10(火)13:30~15:30
アーティシャルフラワーを使ったクリスマス飾りを
作ります。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,500円
●募集期間/11/14(木)~21(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

お申し込みの際のご注意

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④来館には、公共交通機関をご利用ください。
- ⑤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。
- ⑥募集期間内で定員に満たなかった講座につい
ては、先着順で申込みを受け付けます。

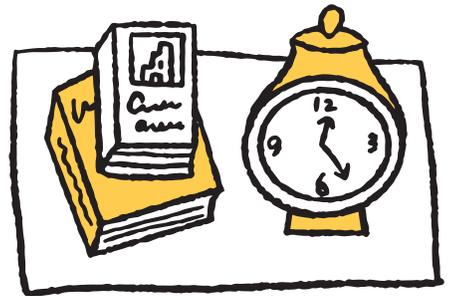
千葉市公民館

公式X(旧Twitter)はじめました

公民館で開催されるイベントを抜粋
してお知らせするほか、公民館情報誌
の発行情報等を発信していきます。



千葉市公民館 @tw_cbkominkan



子育ておしゃべりタイム

子育ておしゃべりタイムでは、子育て中の保護者が子どもと一緒に公民館を
利用できます。妊婦の方も参加できます。子育てサポーターがいるので、子育て
などに関する悩みや不安について相談できます。また、他の保護者とお話したり、
子どもと遊んだり、自由に過ごすことができます。子育て仲間作りや気分転
換にお気軽にご利用ください。



中央区	10/9(水)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉区	10/10(木)	千城台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	10/16(水)	末広公民館			10/24(木)	みつわ台公民館	
	10/23(水)	生浜公民館			11/14(木)	桜木公民館	
	11/13(水)	松ヶ丘公民館		緑区	11/28(木)	みつわ台公民館	
	11/20(水)	末広公民館			10/3(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	11/27(水)	生浜公民館			10/9(水)	おゆみ野公民館	
花見川区	10/9(水)	幕張公民館 ☎273-7522	美浜区	11/7(木)	土気公民館		
	10/23(水)			高浜公民館 ☎247-8555	11/13(水)	おゆみ野公民館	
	11/13(水)				10/3(木)	稲浜公民館 ☎251-6616	
	11/27(水)				10/17(木)		
稲毛区	10/4(金)	轟公民館	11/7(木)				
	10/14(月祝)	小中台公民館	11/21(木)				
	10/25(金)	山王公民館					
	11/1(金)	轟公民館					
	11/11(月)	小中台公民館					
11/22(金)	山王公民館						

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

令和6年度公民館の文化祭・発表会開催日程

区	公民館名	TEL	開催日程
中央	生浜公民館	263-0268	10月19日(土)9:30~15:00・10月20日(日)9:30~15:00
	葛城公民館	222-8554	11月3日(日)10:00~15:00
	川戸公民館	265-9256	10月27日(日)10:00~15:00
	新宿公民館	243-4343	11月2日(土)10:00~15:00・11月3日(日)10:00~14:00
	末広公民館	264-1842	10月5日(土)9:50~15:00・10月6日(日)10:00~12:00
	椿森公民館	254-0085	11月16日(土)10:00~15:00・11月17日(日)10:00~15:00
	星久喜公民館	266-4392	11月10日(日)10:00~15:00
	松ヶ丘公民館	261-5990	10月19日(土)10:00~14:30・10月20日(日)10:00~15:00
	宮崎公民館	263-5934	10月26日(土)10:00~15:00・10月27日(日)10:00~15:00
花見川	朝日ヶ丘公民館	272-4961	11月9日(土)10:00~16:00・11月10日(日)10:00~14:55
	検見川公民館	271-8220	10月26日(土)9:30~16:00・10月27日(日)9:30~12:00
	さつきが丘公民館	250-7967	1月26日(日)10:00~15:00・2月1日(土)10:00~12:00
	こてはし台公民館	250-7977	10月19日(土)9:00~16:30
	長作公民館	258-1919	11月2日(土)10:00~16:00
	花園公民館	273-8842	10月26日(土)10:00~16:00・10月27日(日)10:00~16:00
	犢橋公民館	259-2958	10月12日(土)9:30~15:30・10月13日(日)10:00~15:00
	花見川公民館	257-2756	10月12日(土)10:00~15:30・10月13日(日)10:00~15:30
	幕張公民館	273-7522	10月19日(土)9:20~16:00・10月20日(日)9:30~16:00
	幕張本郷公民館	271-6301	11月2日(土)11:00~15:00・11月3日(日)10:00~15:30
稲毛	稲毛公民館	243-7425	10月6日(日)10:00~15:00
	草野公民館	287-3791	今年度は開催なし
	黒砂公民館	241-2811	10月20日(日)9:00~15:00
	小中台公民館	251-6616	11月9日(土)10:00~16:00・11月10日(日)9:30~12:00
	山王公民館	421-1121	11月2日(土)10:00~16:00・11月3日(日)10:00~15:00
	千草台公民館	255-3032	11月16日(土)10:00~16:00・11月17日(日)10:00~12:00
	都賀公民館	251-7670	10月19日(土)10:00~15:00・10月20日(日)10:00~15:00
	轟公民館	251-7998	10月26日(土)10:00~16:00・10月27日(日)10:00~15:00
	緑が丘公民館	259-2870	10月26日(土)10:00~15:00・10月27日(日)10:00~15:00
若葉	大宮公民館	265-2284	11月9日(土)9:00~15:00・11月10日(日)9:00~12:00
	加曾利公民館	232-5182	今年度は開催なし
	桜木公民館	234-1171	11月30日(土)9:30~15:00
	更科公民館	239-0507	11月3日(日)9:00~15:00
	白井公民館	228-0503	11月9日(土)10:00~15:00・11月10日(日)9:00~15:00
	千城台公民館	237-1400	10月26日(土)10:00~16:00・10月27日(日)10:00~16:00
	みつわ台公民館	254-8458	10月26日(土)10:00~16:30・10月27日(日)10:00~15:00
	若松公民館	231-7991	10月5日(土)11:00~16:30・10月6日(日)9:00~16:00
緑	越智公民館	294-6971	11月9日(土)10:00~15:30・11月10日(日)10:00~15:30
	おゆみ野公民館	293-1520	10月19日(土)9:00~17:00・10月20日(日)9:00~17:00
	椎名公民館	292-0210	11月17日(日)10:00~13:30
	土気公民館	294-0049	10月27日(日)10:00~15:30
	誉田公民館	291-1512	今年度は開催なし
美浜	磯辺公民館	278-0033	10月26日(土)9:30~16:00・10月27日(日)9:30~16:00
	稲浜公民館	247-8555	10月20日(日)9:20~16:00
	打瀬公民館	296-5100	10月26日(土)9:00~18:00・10月27日(日)9:00~18:00
	幸町公民館	247-0666	10月19日(土)9:00~17:00・10月20日(日)9:00~12:00
	高浜公民館	248-7500	10月20日(日)9:40~15:00
	幕張西公民館	272-2733	11月9日(土)10:00~16:00・11月10日(日)10:00~15:00

絵画や彫刻、歌やダンス等、年に一度の文化の祭典を開催。開催中、自由に観覧いただけます。
開催時間等は予定ですので、詳細はHPまたは各公民館へお問い合わせください。

(((サテライト
配信講座のご案内)))

千葉市生涯学習センターや
公民館で実施する講座を、
サテライト会場の公民館に
配信します。



※申込方法等の詳細に
ついては会場となる
公民館へ直接お問い合わせください。

チバニアン期の始まりを告げる地層

千葉に由来する地質年代・チバニアン期の始まりを
告げる地層について紹介します。

- 講師：泉 賢太郎 (千葉大学教育学部准教授)
- 対象：市民
- 会場：花園公民館 (11/7(木)13:30~15:00)
土気公民館 (11/20(水)10:00~11:30)
越智公民館 (11/2(土)10:00~11:30)
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の
録画映像を視聴

歴史講座

「千葉開府900年
—道長の時代と伝大椎城主平忠常—」

平安時代末期、大椎城を築城したといわれる平忠常
について学びましょう。

- 講師：武田 文治 (歴史研究家)
- 対象：成人
- 会場：千草台公民館 (11/21(木)10:00~12:00)
椎名公民館 (11/14(木)10:00~12:00)
越智公民館 (11/30(土)10:00~12:00)
- 備考：土気公民館で実施した講座の録画映像を視聴

「ChatGPT」で簡単解決
あれやりたい、これやりたいを現実に!

日常の様々なタスクをサポートするAIツール
「ChatGPT」の活用事例を紹介します。

- 講師：白川 清美 (立正大学データサイエンス学部
データサイエンス学科教授)
- 対象：市民
- 会場：緑が丘公民館 (11/13(水)10:00~12:00)
椎名公民館 (12/7(土)10:00~12:00)
高浜公民館 (10/26(土)10:00~12:00)
打瀬公民館 (11/17(日)14:00~16:00)
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の
録画映像を視聴

定員
各先着30人

悪質商法・詐欺あなたのすぐそばで起きています!

悪質商法等被害防止講演会

消費者の不安や弱みにつけ込む悪質商法や詐欺から身を守る
方法について、現役の警察官と消費生活相談員が伝授します!

日程・会場 ※内容は各回同じです

- 11/19 (火)・稲浜公民館 (美浜区稲毛海岸3-4-1)
- 11/28 (木)・土気公民館 (緑区土気町1631-7)
- 11/29 (金)・千城台公民館 (若葉区千城台西2-1-1)

対象 市内在住・在勤・在学の方



開催時間・内容 14時00分~15時40分

- ・14時05分~【講師：警察官】振り込め詐欺等の犯罪発生の現状や手口、対処法
- ・15時00分~【講師：消費生活相談員】悪質商法の最新の手口と対処法

申込期間 11/1 (金) 8時30分~ 申込方法 電話またはFAX

手話通訳が必要な方は、手話通訳者の手配の都合上、11/14 (木) までにお申し込みください。
千葉消費生活センター043-207-3602 [FAX] 043-207-3111
※FAXの場合は、氏名・電話番号・FAX番号・お住いの区・希望日を明記

参加無料・受講者限定特典

- ★暮らしに役立つ知識や最新情報が満載! 暮らしの豆知識を特別にプレゼント!
- ★ちばシティポイントもたまります! 風太WAONカード又はアプリをお持ちください

千葉市消費生活センター主催