

# さつきが丘公民館だより

令和6年 10月号

〒264-0014 千葉県花見川区さつきが丘 1-32-4 Tel 043-250-7967 Fax 043-286-6469

(公民館ホームページ QR コード)

## 10・11月主催事業の募



### ○ さつき人形劇場「ねずものすもう」、「さるとかに」、音楽劇 他

**日時** 10月20日(日) 10:30~11:30  
**対象** 3歳~小学生(小2以下は保護者同伴) **定員** 30人(抽選)  
**費用** 無料 **申し込み** 窓口、電話、本館ホームページにて  
**受付** 10/2(水)~ 10/8(火)



### ○ 「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?~

**日時** 10月19日(土) 10:00~12:00  
**対象** 成人 **定員** 20人(先着順)  
**費用** 無料 **申し込み** 窓口、電話にて  
**受付** 10/1(火)~ 10/11(金)

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。千葉市精神保健福祉課との共催事業です。

### ○ ポティコンテイング

**日時** 10月27日(日) 10:30~12:00  
**対象** どなたでも **定員** 16人(抽選)  
**費用** 無料 **申し込み** 窓口、電話、本館ホームページにて  
**受付** 10/10(木)~ 10/16(水) **持ち物** ヨガマット(バスタオル代用可)、長めのタオル



### ○ きらめきコンサート

**日時** 11月9日(土) 13:30~15:30  
**対象** どなたでも **定員** 40人(抽選)  
**費用** 無料 **申し込み** 窓口、電話、本館ホームページにて  
**受付** 10/24(木)~ 10/30(水)



### ○ 医師による健康教室「四季のうついかわりと病気」

**日時** 11月19日(火) 14:00~16:00  
**対象** 成人 **定員** 40人(抽選)  
**費用** 無料 **申し込み** 窓口、電話、本館ホームページにて  
**受付** 10/30(水)~ 11/5(火)



(予告) 花見川マジシャンズクラブサークル体験会 11/17(日)・11/24(日) 10:00~12:00  
マジックにチャレンジしてみませんか? 詳しくは11月号でお知らせします!!

## 8・9月 の 活動報告

### ○ プログラミング体験



ブロックを順番に並べて数字を変えることで、プログラムを作って mBot を自由に走らせました。走るスピードを変えたり、曲がる角度を変えたりして、用意されたコースを走破することに挑戦しました。

【参加した方の感想より】

- ・うまく動かせて楽しかった。
- ・科学館は少し遠いので、こんな近くで教えてもらえてよかった。
- ・コントロールが難しかったがうまくできた。



### ○ スマホお助け隊

事前に個人個人の相談事を把握しておき、講師にも事前にその相談内容を伝えて準備をお願いしました。それぞれの困り事を講師と1対1で相談することで受講者は丁寧に教えてもらったことをたいへん喜んでいました。約30分という時間では足りないようでもありましたが、地域の学生と聞いて感心している受講者もあり、世代間の交流も図れました。



### ○ 薬剤師と管理栄養士による健康教室

#### 「フレイルって何？」

さざなみ薬局の薬剤師さん、管理栄養士さんに講師を務めていただきました。フレイルの要因、チェックポイント、「指輪っかテスト」などを教えていただき、身体的要因の中で重要な「低栄養」について考えました。各自が昨日の食事を思い出し、エネルギー量や栄養のバランスを考慮し、どんな献立がよかったかを考えました。参加者の皆さんは、たいへん意欲的に学習し、質問がたくさん出ていました。



## さつきが丘 深訪 その5

毎月第1・3金曜日の10:00~11:30、さつきが丘公民館講堂で「さつき子育てサロン」(千葉市社会福祉協議会 さつきが丘・宮野木台地区部会 児童母子福祉委員会 主催)が行われています。未就園児とその保護者がホッとくつろぐことのできる場として、悩みを共有したり、おしゃべりをしたりしてすごします。11:00になるとベルがなります。その後「アンパンマンのマーチ」の歌声、歌ったり、手遊びをしたり、楽しい時間を過ごします。保護者同士友だちになり、参加者は皆笑顔で帰っていきます。サロン終了後、主催者は毎回、反省会を実施しています。また、5月、7月、10月、12月、2月、3月に行われるお楽しみ会の準備も進めます。「さつき子育てサロン」は平成20年(2008年)にスタートしましたので今年で17年目を迎えています。この長い間、私たちを支えてくださっている。ほんとうにすごいことです。



※10月の図書室休室日は 10/17(木)・10/28(月)臨時休室 です。