

2025
4-5
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	6
若葉区	8
緑区	10
美浜区	11
Information	12

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



スプリングコンサート

4/13(日)14:00~15:30

春が来た!ピアノ・フルート・声楽を中心に音楽で世界を駆けめぐる!

- 対象/小学生以上の方 ●定員/先着40人
- 費用/無料 ●持ち物/上履き
- 備考/小学生は保護者同伴
- 募集期間/4/2(水)~ ●申込み/窓口か電話で。



あんしんケアセンター浜野出張講座

①認知症の症状と予防

②地域で暮らし続けるための制度について

①4/16(水)②4/23(水)10:00~11:30

安心・安全な老後を楽しく過ごすため、誰もが知っておくとよい情報が満載です。

- 対象/成人 ●定員/各20人 ●費用/無料
- 持ち物/上履き ●備考/どちらかでも可
- 募集期間/4/2(水)~9(水)
- 申込み/窓口か電話で。



楽しくレクダンス

5/21(水)・28(水)、6/4(水)10:00~11:00 全3回
歌謡曲・演歌・J-popの曲に合わせて簡単なステップを楽しみましょう

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/室内運動靴 ●備考/3回参加できる方
- 募集期間/5/1(木)~10(土)
- 申込み/窓口か電話で。



【千葉開府900年関連講座】

千葉氏のゆかりの地を散策して動画を作ろう

5/29(木)9:30~12:00、6/12(木)9:30~13:00、
6/26(木)9:30~13:00、7/10(木)9:30~12:00
7/24(木)9:30~12:00、8/7(木)9:30~12:00
全6回

千葉氏ゆかりの地を訪れ、スマホで記録。撮りためた写真で動画作成に挑戦。編集は千葉工業高等学校の学生と一緒にトライ!!唯一無二の記念DVDを作ります。

- 対象/成人 ●定員/8人
- 費用/交通費等実費要 ●持ち物/スマートフォン
- 備考/スマートフォンのフル充電でご参加ください。原則全回参加できる方
- 募集期間/5/7(水)~14(水)
- 申込み/窓口か電話で。

葛城公民館

〒260-0853 中央区葛城2-9-2
☎222-8554



チューリップの壁掛け作り

4/30(水)10:00~12:00

アーティフィシャルフラワーのチューリップを使った花束を作り、25cmのワイヤーリースに飾り付けます。春にぴったりのアレンジメントをお部屋に飾りませんか?

- 対象/成人 ●定員/8人 ●費用/1,600円
- 持ち物/持ち帰り用の袋
- 募集期間/4/3(木)~16(水)
- 申込み/窓口か電話で。



もう一度はじめから大人の書道教室

5/15(木)・22(木)・29(木)10:00~12:00 全3回
筆の持ち方から丁寧に指導します。線や漢数字を練習しながら基本を学び、最終回でご自身の名前にチャレンジしましょう。

- 対象/成人(初心者向け) ●定員/10人
- 費用/350円(半紙、墨汁代)
- 持ち物/筆(大・小)、下敷き(あれば大きいもの)、文鎮、墨池(硯)、新聞紙(一日分)
- 募集期間/4/24(木)~5/7(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



川戸公民館サークル体験はじめての詩吟体験教室

5/10(土)10:00~12:00

みんなで声を出して、美しい詩の世界を味わってみませんか?はじめての方大歓迎です!

- 対象/中学生以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/4/22(火)まで
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



シニア世代のための気になる“食”の健康講座

5/20(火)10:00~12:00

お家の味噌汁の塩分濃度を調べてみませんか?レンジで出来る簡単レシピも教えてもらいます!

- 対象/65歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●持ち物/よくかき混ぜた具の無い味噌汁50cc ●備考/ご自宅の味噌汁の塩分濃度を計測いたします。●募集期間/4/22(火)まで
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



おとな趣味時間<5月> キックボクシングエクササイズ 体験レッスン

5/21(水)15:00~16:30

音楽に合わせて楽しくシェイプアップします♪
日頃のストレスをパンチとキックで解消しましょう!!
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●持ち物/ヨガマット(バスタオルでも可)
●備考/動きやすい服装と脱げにくい靴でのご参加をお願いします。●募集期間/4/22(火)まで
●申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



ヒップホップダンス体験レッスン

5/31(土)、6/7(土)・14(土)14:00~15:00 全3回
全3回の体験講座です。

みんなで楽しくレッツダンス!
●対象/小中学生 ●定員/15人 ●費用/無料
●備考/3回目にビデオ撮影を行う予定です。
●募集期間/5/16(金)まで
●申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。

新宿公民館

〒260-0021 中央区新宿2-16-14
☎243-4343



好きなものを楽しく描こう 「おとなの色鉛筆画」

5/16(金)13:30~15:30

最初に描き方を学んだ後、じっくりと絵を描く時間を味わいます。色鉛筆は発色が良く、描いていて楽しいですよ。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/600円
●持ち物/HB鉛筆、モチーフとなるものいくつか(手のひらサイズ程度)、消しゴム、あれば色鉛筆
●備考/抽選の場合、当選者に4/22(火)・23(水)に電話連絡 ●募集期間/4/15(火)~21(月)
●申込み/窓口か電話で。



「男の料理教室」~野菜も食べたい! 男のササッとランチ~

5/24(土)、6/21(土)10:00~12:30 全2回

料理の基本を学びながら、ご機嫌に作れるランチづくりをご一緒に。野菜も摂取でき栄養バランスも考えた簡単メニューです。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/2,000円
●持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚
●備考/抽選の場合、当選者に4/22(火)・23(水)に電話連絡 ●募集期間/4/15(火)~21(月)
●申込み/窓口か電話で。



焼きたてパンを持ち帰り♪ 「地元の人気ベーカリーに習う パンづくり」

6/11(水)13:00~15:30

地域で親しまれる小さなベーカリーにソフトハード系のパン作りを習います。少人数で和気あいあいと楽しく。
●対象/成人 ●定員/11人 ●費用/800円
●持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、持ち帰り用袋
●備考/抽選の場合、当選者に5/20(火)・21(水)に電話連絡 ●募集期間/5/13(火)~19(月)
●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。





**担当学芸員によるレクチャー
江戸の名プロデューサー・
蔦屋重三郎と浮世絵を知る!**

6/18(水)10:30~11:30

千葉市美術館で開催される企画展「開館30周年記念
江戸の名プロデューサー 蔦屋重三郎と浮世絵の
キセキ(会期5/30~7/21)」を担当学芸員がレクチャー。
浮世絵の基礎にも触れます。チケット付きです。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/会場:千葉市美術館11階・講堂 抽選の場合、
当選者に5/20(火)・21(水)に電話連絡
- 募集期間/5/13(火)~19(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



**Tシャツをリメイクして
布ぞうり作り(A・Bコース)**

Aコース:4/22(火)・23(水)13:00~15:30、
4/30(水)10:00~15:00 全3回

Bコース:5/20(火)・21(水)13:00~15:30、
5/28(水)10:00~15:00 全3回

- 着なくなったTシャツがおしゃれな布ぞうりに大変身!
- 対象/成人 ●定員/各10人 ●費用/500円
 - 持ち物/Tシャツ4枚 ●募集期間/4/3(木)~9(水)
 - 申込み/窓口か電話で。



**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~**

5/22(木)・29(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/12人
- 募集期間/5/1(木)~7(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



**はじめての房総太巻きずし
体験教室「桃の花/四海巻ハーフ」**

5/28(水)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の海苔巻2種を学びます。

- 対象/成人(初めての方) ●定員/14人
- 費用/1,200円 ●持ち物/エプロン、三角巾、
ふきん3枚、マスク、ポリ手袋、持ち帰り用タッパ
- 備考/駐車場利用不可
- 募集期間/4/20(日)~30(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



**【6月1日千葉開府の日】
潮見佳世乃・歌物語コンサート
「羽衣伝説」ほか**

6/1(日)14:00~15:00

~蓮池に降りた天女との恋~

千葉氏にまつわる伝説を歌と語りで聴かせます。

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/5/5(月)~15(木)
- 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



**「星久喜 春の落語会」
~笑いたい人いらっしやい!~**

4/26(土)13:30~15:30

笑顔と笑いは幸せを呼びます。

大きな声で「わっはっは!」

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/4/2(水)~13(日)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



**「初めての太極拳」
~腹式呼吸とゆっくりとした動きで
心と体を整える~**

5/30(金)、6/6(金)・13(金)10:00~12:00 全3回
古代からの知恵を生かした太極拳。すぐに取り組みめる
簡単なポーズから学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/5/2(金)~12(月)
- 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
☎261-5990
✉oubo.matsugaoka@ccllf.jp



はじめてのスマホ教室

5/15(木)・22(木)13:00~15:00 全2回

スマホを触るのがはじめての方向けのスマホ体験教
室です。

- 対象/65歳以上の方 ●定員/12人
- 費用/無料 ●持ち物/持っている方は自身のスマホ
- 募集期間/4/15(火)~30(水)
- 申込み/窓口か電話で。



スマホの基本とLINE体験

6/26(木)10:00~12:00

日常生活に役立つLINEを体験してみましよう。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/なし。(講座用の貸出機・Androidを使用
します) ●募集期間/5/15(木)~30(金)
- 申込み/窓口か電話で、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



プラレールで遊ぼう!①

4/13(日)10:00~11:45

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!

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 持ち物/上履き ●申込み/当日直接会場へ
(定員を超えた場合は入場制限があります。)



プラレールで遊ぼう!②

4/13(日)13:15~15:00

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!

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 持ち物/上履き ●申込み/当日直接会場へ
(定員を超えた場合は入場制限があります。)



ウイナー飾り切り教室

5/25(日)10:00~11:30

ゾウ、ライオン、ラッコ、コアラ、タンポポ、小鳥...
ウイナーでかわいいキャラクターをたくさん作り
ましょう!

- 対象/小学1~3年の児童と保護者
- 定員/10組 ●費用/無料 ●持ち物/上履き、
エプロン、三角巾、持ち帰り用容器(弁当箱)
- 募集期間/4/15(火)~5/15(木)
- 申込み/窓口かEメールにて。同館HPからも可。



男子、厨房に入って料理をしよう!

6/12(木)、7/10(木)、8/14(木)、9/11(木)

10:00~12:00 全4回

男の料理サークル「ヘルス会」が教える「おやじの手料
理」。みんなでワイワイガヤガヤ作って食べて楽しい
時間をすごしましょう!

- 対象/成人 ●定員/8人
- 費用/4,000円(4回分)
- 持ち物/エプロン、三角巾、ふきん
- 募集期間/5/1(木)~30(金)
- 申込み/窓口かEメールにて。同館HPからも可。



地域で守る防災体験

6/29(日)10:00~12:00

起震車による地震体験、煙の中を歩く煙体験等から
自助・公助について具体的に学べる講座です。

- 対象/どなたでも ●定員/30人
- 費用/無料 ●備考/動きやすい服装で
- 募集期間/5/20(火)~6/15(日)
- 申込み/窓口かEメールにて。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



初めての生け花

4/15(火)、5/20(火)、6/17(火)、10/21(火)、11/18(火)、12/16(火)13:30~15:30 全6回
季節に合わせた花で小原流生け花を体験しませんか。個人講師が丁寧に指導します。

- 対象/成人 ●定員/6人 ●費用/4,800円
- 持ち物/花バサミ、持ち帰り用の袋、台拭き
- 募集期間/4/2(水)~8(火)
- 申込み/窓口か電話で。



親子で一緒に体操しよう。

4/30(水)、5/7(水)・21(水)、6/4(水)、7/2(水)・16(水)10:00~12:00 全6回
親子でスキンシップをしながら、みんなで楽しく体を動かしませんか。

- 対象/就学前児と保護者 ●定員/15組30人
- 費用/無料 ●持ち物/タオル
- 備考/動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/4/2(水)~20(日)
- 申込み/窓口か電話で。



美肌にみえる洋服選び10のコツ

5/17(土)、6/7(土)・21(土)10:00~12:00 全3回
パーソナルカラー診断、着こなし、ストールの巻き方等を知り、毎日を華やかな気持ちで過ごしましょう。

- 対象/成人 ●定員/各10人 ●費用/無料
- 募集期間/4/20(日)~5/7(水)
- 申込み/窓口か電話で。



腸活・時短 健康レシピ(春編)

5/27(火)10:00~13:00
食育推進員が提案する春のメニューを作って食べて、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/5/1(木)~13(火)
- 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



検見川お笑い寄席

4/19(土)13:30~15:00
落語に親しみ、笑って健康になりましょう。
●対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~8(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



千葉の郷土料理 「太巻きずし(桃の花)」

5/16(金)10:30~13:00
家族の行事によるこぼれる「太巻きずし」を一緒に作りませんか。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/800円
●持ち物/エプロン、三角巾、ふきん3枚、マスク
●備考/アレルギーをお持ちの方は、その内容をお知らせください。●募集期間/5/2(金)~9(金)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



和文化体験教室 ①「詩吟体験教室」 ②「民舞体験教室」

①5/24(土)・31(土)13:30~15:30
②5/22(木)・29(木)13:30~15:30 各全2回
和文化体験教室を通して人との出会いを広げてみませんか。楽しめる趣味や新しい趣味をお探しの方、ぜひご参加ください。
●対象/成人 ●定員/各10人 ●費用/無料
●持ち物/②動きやすい服装、手ぬぐい
●募集期間/5/7(水)~13(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

犢橋公民館

〒262-0013 花見川区犢橋町162-1
☎259-2958
✉oubo.koteshashi@ccllf.jp



犢橋サークル体験会 ①健康体操②スポーツ吹矢

4/23(水)①10:00~11:00②13:30~15:00、
5/14(水)①10:00~11:00②13:30~15:00 全2回
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。体を動かして、健康を保ちましょう。
●対象/成人 ●定員/各5人 ●費用/無料
●持ち物/①ヨガマット、またはバスタオル2枚、タオル
②内履き、タオル ●募集期間/4/9(水)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



犢橋茶話会

5/15(木)、6/19(木)、9/18(木)、10/16(木)、
11/20(木)、12/18(木)、1/15(木)、2/19(木)、
3/19(木)10:00~12:00 全9回
犢橋公民館で楽しくおしゃべりしてみませんか。楽しいイベントの企画もあります。お気軽にご参加ください。
●対象/犢橋地区の75歳以上の方(犢橋公民館まで来られる方) ●定員/12人 ●費用/100円/回
●募集期間/5/1(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



房総太巻き寿司作り講座 「アゲハ蝶と正ちゃん(男の子)」

5/23(金)10:00~13:00
房総の郷土料理作りチャレンジしてみませんか。今回は、「アゲハ蝶(卵焼き)」と「正ちゃん(男の子)」(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/1,500円
●持ち物/エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器、(9×18cmと9×9cmが入る深めのもの) 布巾3枚 ●募集期間/5/1(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



太鼓体験講座「たたいてみよう」

6/1(日)13:30~16:30
太鼓の基礎(バチの持ち方、たたき方、姿勢など)を学びます。初めての方も安心して参加できます。
●対象/小学生以上の方(4年生以下は保護者同伴)
●定員/12人 ●費用/500円(バチレンタル代)
●持ち物/内履き ●募集期間/5/15(木)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



創設70周年記念 エンジョイミュージック「エレクトーン コンサート~カーニバル~」

6/7(土)13:00~14:30
毎回大好評をいただいているスーパーDUOユニット:「kimit'ori(きみどり)」による聴衆参加型のコンサートを、今回は犢橋公民館創設70周年の記念事業として開催します。お祭り騒ぎ!いっしょに、盛り上がりましょう!!
●対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/5/22(木)まで
●申込み/窓口かEメールにて。同館HPからも可。

こてはし台公民館

〒262-0005 花見川区こてはし台5-9-7
☎250-7977



終活初心者講座「お金にまつわる 生前対策の意義と手順」

4/24(木)10:00~12:00
相続のトラブル事例から学びます。まずは聞いてみませんか。難聴者支援ヒアリンググループを設置しますので、耳の聞こえに不安がある方はお試しください。
●対象/成人 ●定員/25人 ●費用/無料
●募集期間/4/3(木)~15(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。





「初心者のためのエクセル」

5/14(水)・15(木)・16(金)13:30～16:30 全3回
 エクセル未経験の方でも安心して受講ができます。
 エクセルの基本をしっかり学び、地域活動や仕事に
 活用しましょう。講師が丁寧に分かりやすく指導します。

- 対象／パソコンで文字入力ができる成人
- 定員／10人 ●費用／1,320円(テキスト代)
- 持ち物／USBメモリ(タイプA)
- 募集期間／4/3(木)～22(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



終活初心者講座 知っておきたい「葬儀とお墓の 傾向とトラブル事例」

5/8(木)10:00～12:00
 葬儀とお墓について専門家から学びます。
 お気軽にどうぞ!

- 対象／成人 ●定員／25人 ●費用／無料
- 募集期間／4/3(木)～15(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



終活初心者講座 知っておきたい老後のお金 「介護費用と保険知識」

5/29(木)10:00～12:00
 介護が必要になったとき、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。
 難聴者支援ヒアリンググループを設置しますので、耳の
 聞こえに不安がある方はお試しく下さい。

- 対象／成人 ●定員／25人 ●費用／無料
- 募集期間／5/2(金)～14(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



ふれあい音楽会 「津軽三味線演奏会」

5/24(土)10:30～12:30
 迫力の演奏を間近でお楽しみください。

- 対象／どなたでも ●定員／40人 ●費用／無料
- 募集期間／5/2(金)～15(木)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



気分華やぐ♪石けん彫刻 (ソープカービング)初心者講座

6/4(水)・18(水)、7/2(水)13:30～15:30 全3回
 ギフト・インテリアに人気のソープカービング。
 香りに包まれながら、彫り進める楽しさを体験しまし
 せんか。全3回の講座で「ヒマワリ」「サクラ」「アジサイ」
 の作品を仕上げます。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／1,500円
- 募集期間／5/7(水)～21(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

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



シニアのスマホ講座 「スマホの基本とLINE体験」

5/26(月)10:00～12:00
 ご家族、ご友人とLINEをしたいけれど少し不安に
 思っている方、実際にLINEを体験し、基本から便利な
 使い方まで楽しく学びましょう。

- 対象／60歳以上の方 ●定員／20人
- 費用／無料 ●募集期間／4/23(水)～29(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



相続と生前整理 「老後の片付けとお金の問題」

6/13(金)14:00～16:00
 相続税や相続のトラブル、生前整理や遺品整理に
 ついて、専門家から基本的な知識、最近の情報を
 学びましょう。

- 対象／成人 ●定員／40人 ●費用／無料
- 募集期間／5/20(火)～26(月)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

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



0歳児親子ふれあい教室(全3回)

4/24(木)、5/8(木)・22(木)10:00～11:30 全3回
 ベビーマッサージ、親子スキンシップ体操、ママの
 リフレッシュ体操、フリートークなど一緒に楽しい
 時間を過ごしましょう。

- 対象／4か月～12か月児と保護者 ●定員／8組
- 費用／無料 ●持ち物／バスタオル
- 備考／動きやすい服装でお越しください
- 募集期間／4/1(火)～10(木)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



ヨガにチャレンジ(全4回)

4/25(金)、5/9(金)・23(金)、6/13(金)
 10:00～11:30 全4回
 ヨガが初めての方、体を動かしたいと思っている方
 大歓迎!「ココロ」「カラダ」をリフレッシュしましょう。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／無料
- 持ち物／ヨガマットまたはバスタオル
- 備考／動きやすい服装でお越しください
- 募集期間／4/2(水)～11(金)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



季節の折り紙～お花編～(全3回)

5/8(木)、6/12(木)、7/10(木)
 13:30～15:00 全3回
 指先を動かす、どこをどう折るか考える、出来上がり
 を想像する季節の折り紙教室です。コミュニケーション
 を取りながら一緒に折り紙を楽しみましょう。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／300円
- 持ち物／鉛筆、定規、のり、はさみ、カッター
- 募集期間／4/1(火)～15(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



春の寄せ植え教室

5/18(日)10:00～12:00
 春のお花の寄せ植えを作ります。コツや手入れ方法も
 一緒に学べます。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／1,500円
- 持ち物／エプロン、園芸用手袋、タオル、持ち帰り用袋
- 募集期間／5/1(木)～7(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



普通救命講習 ～いざという時のために～

5/31(土)13:00～16:00
 少しの知識があれば誰かの命を救えるかもしれません。
 いざという時のために、心肺蘇生法、AEDの取扱い
 方法、気道異物除去法、止血法について学びます。
 講習修了時に「普通救命講習修了証」を交付いたします。
 (講師:公益財団法人千葉市防災普及公社)

- 対象／中学生以上の方 ●定員／先着5人
- 費用／無料 ●募集期間／5/1(木)～
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

花園公民館
 〒262-0025 花見川区花園3-12-8
 ☎273-8842



はじめてのピラティス

4/18(金)、5/16(金)10:00～11:30 全2回
 新しいことをはじめたくなる季節!
 サークル「ピラティス・カフェ」のメンバーと一緒に
 ピラティスを体験しませんか。

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料
- 持ち物／ヨガマット、フェイスタオル
- 備考／動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間／4/2(水)～8(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



iPadで脳若トレーニング

4/21(月)、5/19(月)、6/16(月)
 13:30～15:00 全3回
 タブレットを使って、参加者同士で楽しくコミュニケー
 ションをとりながら、脳の活性化を図ります。

- 対象／65歳以上の方 ●定員／20人
- 費用／無料 ●募集期間／4/2(水)～13(日)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



初夏の苔玉作り

5/31(土)10:00~12:00
インテリアとしても人気の苔玉(こけだま)。手作りの苔玉で初夏を涼やかに彩りませんか。
●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/800円
●持ち物/エプロン
●募集期間/5/2(金)~8(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

花見川公民館

〒262-0041 花見川区柏井町1590-8
☎257-2756
✉oubo.hanamigawa@ccllf.jp



認知症について学んでみませんか
(参加者には認知症サポーターカードを発行)

4/16(水)10:00~11:30
認知症について学び、ご自身や家族、地域で役立ててみませんか?
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/4/8(火)まで
●申込み/窓口か電話で。



「初心者のためのエクセル」

5/14(水)・15(木)・16(金)9:00~12:00 全3回
エクセル未経験の方でも安心して受講ができます。エクセルの基本をしっかり学び、地域活動や仕事に活用しましょう。講師が丁寧に分かりやすく指導します。
●対象/パソコンで文字入力ができる成人
●定員/10人 ●費用/1,320円(テキスト代)
●持ち物/USBメモリ(タイプA)
●募集期間/4/8(火)~5/5(月)
●申込み/メールで。



体験講座「懐かしの童謡を歌う」

6/9(月)・23(月)、7/14(月)・28(月)
10:00~12:00全4回
思い出の名曲について声楽家から学んで歌い、童謡の世界を思う存分楽しめます。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/5/23(金)~6/3(火)
●申込み/窓口か電話で。



スマホの基本とLINE体験

6/17(火)10:00~12:00
スマホをまだ持っていない方や、電話とメール以外ほとんど使っていない方でも、スマホの基本からLINE入門まで楽しくわかりやすく学べます。
●対象/60歳以上の方 ●定員/20人
●費用/無料 ●持ち物/貸出機を使用します
●募集期間/5/25(日)~5/31(土)
●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



アーユルヴェーダでセルフケア

4/23(水)13:30~15:30
アーユルヴェーダの基本的な考え方、季節の過ごし方、自分に合った健康法とは何か、自宅でできるゴマ油を使った3点マッサージ(頭、耳、足)を紹介します。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/200円
●持ち物/ハンドタオル
●募集期間/4/1(火)~8(火)
●申込み/往復はがきに必要な事項を明記して応募、同館HPからも可。



暮らしの課題解決実践講座

5/31(土)10:00~12:00
具体的な行動に向けて、課題を解決するための考え方を一緒に学びましょう。
●対象/中学生以上の方 ●定員/20人
●費用/無料 ●募集期間/5/1(木)~17(土)
●申込み/往復はがきに必要な事項を明記して応募、同館HPからも可。

幕張本郷公民館

〒262-0033 花見川区幕張本郷2-19-33
☎271-6301



親子で遊ぼう

5/16(金)・23(金)・30(金)10:00~12:00 全3回
親子でふれあい遊びやものづくりをしてみませんか。
●対象/1~2才児と保護者 ●定員/12組
●費用/300円 ●持ち物/キッチンばさみ、のり、クレヨン、新聞紙、シート又は敷物
●募集期間/4/15(火)~21(月)
●申込み/窓口か電話で。



微笑みの円空仏を彫ってみよう

5/10(土)・17(土)・24(土)・31(土)、6/7(土)
13:30~15:30 全5回
自分だけの薬師如来立像を彫ってみませんか。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,000円
●持ち物/汚れてもよい服装、彫刻刀、軍手
●募集期間/5/2(金)~6(火)
●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



健康講座「睡眠」と「健康」の知恵袋

4/30(水)13:30~15:30
暮らしに役立つ睡眠と健康についてや、よい眠りに関する知識やポイントを紹介。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~8(火)
●申込み/窓口か電話で。



初心者のための水彩画講座
「いなげ八景を描く」

5/10(土)9:30~12:00
17(土)・24(土)10:00~12:00 全3回
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!!
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
●持ち物/デジカメ(スマホ)、2B鉛筆、水彩画道具
●備考/1日目に近隣の稲毛八景などを徒歩で巡ります。
●募集期間/4/16(水)~22(火)
●申込み/窓口か電話で。



Let's Hula!フラダンス初級

5/14(水)、5/21(水)・28(水)10:00~12:00 全3回
ハワイアン調に乗って、楽しく踊りましょう!!
●対象/成人女性 ●定員/15人
●費用/無料 ●持ち物/動きやすい服装で
●募集期間/5/1(木)~7(水)
●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



パパ・ママとあそぼう!
ハッピータイム

5/24(土)10:30~11:30
リズム体操で歌ったり、踊ったり家族で楽しい時間を過ごしましょう。
●対象/6か月以上の未就学児と保護者
●定員/10組30人 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~16(水)
●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。



シニア向け健康講座 姿勢改善トレーニング

6/4(水)・18(水)10:00～11:30 全2回

猫背を予防するためのストレッチや筋トレを習得することで、筋肉や関節の負担を減らし、疲れにくい体を目指しましょう。

- 対象／60歳以上の方 ●定員／15人
- 費用／無料 ●持ち物／フェイスタオル
- 募集期間／5/2(金)～14(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



おはなし会と工作あそび

6/21(土)10:00～12:00

おはなし会と作ってびっくり! まるでマジックな工作をします。あわせて科学の本の紹介をします。

- 対象／小学1～3年生 ●定員／15人 ●費用／無料
- 募集期間／5/2(金)～14(水) ●持ち物／はさみ
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



くさのFun-Fun歌声ひろば～春

6/30(月)10:00～11:30

昭和の歌、唱歌など懐かしい歌をギターが生伴奏に合わせてみんなで歌いましょう

- 対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料
- 募集期間／5/2(金)～14(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



気楽に落語でもいかがですか?

4/26(土)13:30～15:30

千葉大落研にによる、木戸銭無料の落語会です。

- 対象／成人 ●定員／25人 ●費用／無料
- 募集期間／4/2(水)～9(水)
- 申込み／窓口か電話で。



そば打ち体験会(試食有)

5/17(水)・24(水)10:00～12:30

蕎麦を打つのがはじめての方もそうでない方も、黒砂そば打ち同好会が丁寧に教えます。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／2,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用容器(A4程度の大きさ) ●募集期間／5/2(金)～8(水)
- 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



そば打ち体験 「家庭にある道具でチャレンジ」 ①午前 ②午後

4/13(日)①9:30～12:00 ②13:00～15:30

道具をそろえる必要なし!家庭にある道具を使ってそばを打ってみよう。(試食あり。そば粉のお土産付き)

- 対象／成人 ●定員／各8人 ●費用／2,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、ふきん2枚、上履き(運動靴)、持ち帰り用容器(21cm以上)
- 募集期間／4/2(水)～6(日)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



本格そば打ち体験 「江戸流手打ちそばに挑戦」 ①午前 ②午後

4/20(日)①9:30～12:00 ②13:00～15:30

初心者でも安心。熟練の講師による丁寧な指導で美味しいそばを打ちましょう。(試食あり)

- 対象／成人 ●定員／各6人 ●費用／2,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、ふきん2枚、上履き(運動靴)、持ち帰り用容器(21cm以上)
- 募集期間／4/2(水)～6(日)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



新緑のギターコンサート

5/18(日)13:30～15:00

毎年人気のギターコンサート!素敵な音色で穏やかな午後も過ごしませんか。

- 対象／成人 ●定員／50人 ●費用／無料
- 募集期間／5/2(金)～6(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



地域で守る!防災体験

5/31(土)13:30～16:00

地震体験や天ぷら油の発火実験などを体験して、もしもに備えよう。共催:千葉市防災普及公社

- 対象／どなたでも ●定員／先着15人
- 費用／無料 ●募集期間／5/1(木)～
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



鉄オタ先生が語る歴史講座 「戦後80年 千葉県の鉄道 ～戦中・戦後編」

6/8(日)10:00～12:00

戦後80年、あの頃を鉄オタ先生と振り返ります。

- 対象／成人 ●定員／34人 ●費用／無料
- 募集期間／5/22(木)～27(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

山王公民館

〒262-0004 稲毛区六方町55-29
☎421-1121



コーヒブレイク ～コーヒはフルーツだ! コーヒの香りと味を楽しもう～

5/17(土)10:00～12:00

コーヒを淹れ方を学び、香りと味を楽しみます。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料
- 持ち物／マグカップ
- 募集期間／4/24(木)～30(水)
- 申込み／窓口か電話で。



レクリエーションで脳トレをしよう! ～指先を使って若返り～

5/29(木)13:30～15:30

様々なレクリエーションを行い、運動効果、心理的・脳活性効果、コミュニケーション効果を図ります。

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料
- 募集期間／5/8(木)～5/14(水)
- 申込み／窓口か電話で。



初心者向け「ス・マ・ホ」レッスン ～基本の操作とLINE体験～

6/19(木)13:30～15:30

スマートフォンの基本操作とLINE体験などを通して学ぶ、初心者入門講座です。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／5/28(水)～6/3(火)
- 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



そば作り教室「美味しい手打ち そばを打ってみませんか」

5/18(日)9:30～13:30

- 対象／成人 ●定員／8人 ●費用／2,000円
- 持ち物／バンダナ、タオル2枚、前掛け、持ち帰り用容器、上履き ●募集期間／4/22(火)～28(月)
- 申込み／窓口か電話で。



みんなで楽しむおはなし会

5/24(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／5/2(金)～8(木)
- 申込み／窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画会 「私を野球に連れてって」

5/24(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／5/2(金)～8(木)
- 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



大人だって踊りたい! 誰でも踊れるヒップホップ

5/7(水)・21(水)10:30~11:30 全2回

初心者でも踊れる「Choo Choo TRAIN(チューチュートレイン)」を楽しく踊りましょう。気軽にダンスを楽しみたい方、推しのように踊ってみたい方、体を動かしたい方、ダンスをして気持ちの良い汗を流しませんか?

●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料

●備考/動きやすい服装で。

●募集期間/4/2(水)~15(火)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



身近な森を歩いてみよう。 ネイチャーガイドと行く 作草部市民の森自然観察会

6/8(日)10:00~12:00

自然に関する本を書きながら、房総などでネイチャーガイドとして里山の生きものの魅力を訪れる人々に伝えている大島健夫先生と作草部市民の森を歩きます。

6月の森はどのような生き物に出会えるでしょう。

●対象/どなたでも ●定員/14人 ●費用/無料

●持ち物/帽子・雨具・動きやすい服装

●備考/雨天は公民館で生き物のお話・小学生以下は保護者同伴 ●募集期間/5/2(金)~15(木)

●申込み/窓口か電話、Eメール、同館HPからも可。

轟公民館

〒263-0021 稲毛区轟町1-12-3

☎251-7998



轟町街角シネマ(1) 山河遥かなり(吹替版)

4/13(日)9:30~11:30

大戦直後のドイツを舞台に、戦争の恐怖と悲惨な境遇から失語症になった戦争孤児が明るく生まれ変わる姿を描いた感動ドラマ

●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料

●申込み/当日直接会場へ



青春(アオハル)Dance! We are:Drop 2025春公演(午前の部・午後の部)

4/27(日) 午前の部10:00~12:00

午後の部14:00~16:00

K-popやJ-popのアイドルに勝るとも劣らないビジュアルとダンスパフォーマンスをご堪能ください。

●対象/小学生以上の方 ●定員/各回60人

●費用/無料 ●募集期間/4/2(水)~10(木)

●申込み/窓口か電話で。



オリジナルミュージカル出演者募集

6/1~8/17の日曜日13:00~17:00

8/23(土)・24(日)9:00~17:00

夢を追いかける仲間たちの出会いや友情、時には別れを乗り越えた絆を紡ぐ物語。スポットライトに輝く未来を手に入れよう。

●対象/小学1年生~60歳くらいまでの方

●定員/30人 ●費用/1,500円

●備考/8/23(土)はリハーサル、8/24(日)は本番公演

●募集期間/5/2(金)~18(日)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



シニアにおすすめ! チアダンスdeスタイルアップ 踊ってみよう ポンポンDance!

5/1(木)・15(木)10:00~11:30 全2回

音楽に合わせて華麗にポンポンDanceしませんか。

今回のチャレンジ曲はダンシングヒーロー

音楽を聞いたなら自然に体が動いちゃう...という

アナタに最適です。

●対象/50歳以上の方 ●定員/10人

●費用/無料 ●募集期間/4/2(水)~15(火)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



AED講習

5/25(日)9:00~12:00

もし目の前で人が倒れたら...救急車が到着するまでに、少しの勇気で助けられる命があります。AEDの使い方は決して難しくはありません。みなさんに体験していただきたい大切な講座です。

●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料

●募集期間/4/2(金)~12(土)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



子供創作バレエ体験会

6/13(金)・20(金)

①15:40~16:40②17:00~18:00

リズムに合わせて踊ることや仲間とのフォーメーションを考えることは、自主性や協調性を育みます。子供の可能性は無限大。まずは気軽に体験してみませんか。

●対象/①4歳~小学1年生 ②小学2~6年生

●定員/各10人 ●費用/無料

●備考/動きやすい服装で

●募集期間/5/2(金)~18(日)

●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



ベビーマッサージ&親子ふれあい教室

5/16(金)・30(金)、6/13(金)・27(金)

9:30~11:30 全4回

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。かんたんなおもちゃ作りや、子育ての悩み相談もできます。

●対象/4~12か月の乳児と保護者 ●定員/8組

●費用/500円(全4回で) ●持ち物/バスタオル

●募集期間/4/10(木)~24(木)

●申込み/窓口か電話、Eメールで。



童心にかえて楽しむ わらべうたと絵本の会

5/29(木)10:00~12:00

幼い頃に親しんだわらべうた・絵本の読み聞かせ。美しいリズムや抑揚、魅力あふれる世界を、久しぶりにゆったりと楽しみましょう。お子様連れも大歓迎です!

※録音・録画はできません。

●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料

●備考/お子様連れ可。申込時にお知らせください。

●募集期間/5/2(金)~14(水)

●申込み/窓口か電話、Eメールで。

若葉区

大宮公民館

〒264-0016 若葉区大宮町3221-2

☎265-2284

✉oubo.omiya@ccllf.jp



わらべ歌と絵本の会

5/20(火)、6/17(火)、7/15(火)、8/19(火)、

9/16(火)、10/21(火)、11/18(火)、12/16(火)、

1/20(火)、2/17(火)10:30~11:30

月に1回、絵本の読み聞かせやわらべ歌あそびなどを楽します。未就学児をもつ保護者の皆様、ぜひ足をお運びください。

●対象/就学前児と保護者 ●定員/20組

●費用/無料 ●募集期間/随時

●申込み/窓口か電話、Eメールで。



手編みボランティア

5/20(火)・27(火)10:00~12:00 全2回

手編みの基礎を学び、完成させた作品を様々な施設や機関に寄付するというボランティア活動を行います。

●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料

●持ち物/かぎ針(7号)または棒針(7~8号)

●募集期間/5/2(金)~12(月)

●申込み/窓口か電話、Eメールで。

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。



加曾利公民館

〒264-0017 若葉区加曾利町892-6

☎232-5182

✉oubo.kasori@ccllf.jp



法律講座「相続入門」

4/26(土)10:00~12:00

相続問題を未然に防ぐための準備や手続きについて

- 対象/成人 ●定員/12人
- 費用/無料 ●募集期間/4/2(水)~9(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールで。



アートフラワー講座「布を染めてガーベラ&スイトピーを作る」

5/26(月)、6/2(月)10:00~12:30 全2回

布を染めて、季節の花を作る。生花よりも長く飾ることができます。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
- 持ち物/工作用はさみ、タオル、持ち帰り用袋
- 募集期間/5/2(金)~10(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールで。

桜木公民館

〒264-0028 若葉区桜木3-17-29

☎234-1171



リズムにのって親子遊び

5/23(金)・30(金)10:00~11:30 全2回

遊び・体操・歌・工作などを親子で体験し、楽しい時間を過ごしましょう。

- 対象/1~3歳児と保護者 ●定員/10組20人
- 費用/無料 ●募集期間/5/2(金)~10(土)
- 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



初心者のための撮影講座II

5/10(土)9:00~12:00

「中田やつ耕園」での写真撮影と講評を行います。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/4/2(水)~20(日)
- 申込み/窓口か電話で。



ギャラリーさらしな写真展

5/1(木)~11(日)9:00~17:00

撮影講座に参加した方々の写真を展示致します。

- 対象/どなたでも ●費用/無料
- 申込み/当日会場へ



遺言講座

5/24(土)10:00~12:00

「遺言書」作成に関する疑問にお答えします。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/5/2(金)~18(日)
- 申込み/窓口か電話で。



シニアライフ講座

6/7(土)10:00~12:00

シニア世代の誰もが抱える悩みや心配事に専門家がお答え致します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/5/2(金)~31(土)
- 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



終活のすすめ

~その内容と進め方を知ろう~

4/26(土)13:00~15:00

終活の内容や実際について、行政書士である講師が自身の体験も交えながらわかりやすく説明します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/4/7(月)~20(日)
- 申込み/窓口か電話で。



スマホ講座

①スマホの基本とLINE体験

②スマホの基本とキャッシュレス

5/31(土)①10:00~12:00②13:30~15:30

用意したスマホを自分で実際に操作しながら、①スマホの基本とLINE、②スマホの基本とキャッシュレス、について学びます。

- 対象/成人 ●定員/各14人 ●費用/無料
- 備考/①②学習内容の重複あり
- 募集期間/5/10(土)~24(土)
- 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



歌って踊って元気になろう! 老化予防健康体操

5/20(火)・27(火)10:00~11:30 全2回

特別な道具を使わない高齢者向けの体操教室です。楽しみながら、より健やかな身体への一歩を踏み出しましょう!

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●持ち物/動きやすい服装で。窓口申込みの場合は返信用はがきを持参
- 募集期間/4/13(日)~26(土)
- 申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



ベビーマッサージ教室

5/15(木)・29(木)10:00~12:00 全2回

親子で行うスキンシップの時間を楽しみませんか? 子育てに関する悩み相談、情報交換もできます!

- 対象/生後3~7か月の乳児と保護者
- 定員/6組 ●費用/無料 ●持ち物/大きめのタオル、フェイスタオル ●備考/窓口申込みの場合は返信用はがきを持参 ●募集期間/4/10(木)~19(土)
- 申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



ポッチャ体験会

6/28(土)13:30~15:30

どなたでも参加できるポッチャ体験です。ルールがわからなくても大歓迎!実戦形式で楽しく学んでみましょう!

- 対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装で。窓口申込みの場合は返信用はがきを持参 ●募集期間/6/2(月)~14(土)
- 申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



ベビーリトミック教室

6/5(木)・19(木)10:00~12:00 全2回

リズムに乗って、親子で体を動かしましょう!子育てに関する悩み相談、情報交換もできますよ。

- 対象/1~1歳8か月の幼児と保護者
- 定員/6組 ●費用/無料
- 持ち物/動きやすい服装で。窓口申込みの場合は、返信用はがきを持参 ●募集期間/5/2(金)~20(火)
- 申込み/窓口か、往復はがき、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



簡単おしゃれ!クラフトバンドで小物入れを作ろう

4/30(水)10:00~13:00

人気のクラフトバンド(紙バンド)で小物入れを編んでいきます。地球にやさしい素材で、オリジナルの作品を。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/900円
- 持ち物/洗濯ばさみ6個 ●募集期間/4/8(火)必着
- 申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



微笑みの円空仏を彫ろう

5/12(月)・19(月)・26(月)、6/2(月)・9(月)

10:00~12:00 全5回

自分だけの薬師如来立像を作成します。やさしい微笑みの表情にひと工夫を。

- 対象/成人 ●定員/8人 ●費用/1,000円
- 持ち物/彫刻刀 ●募集期間/4/11(金)必着
- 申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



**「初心者のためのパワーポイント」
～プレゼンを編集・表示・発表する
ためのスライド作成**

5/28(水)・29(木)・30(金)9:00～12:00 全3回
パワーポイント未経験者でも安心して受講できます。
基本を学び、地域活動や仕事に活用しましょう。
●対象／文字入力のできる成人 ●定員／先着10人
●費用／1,320円(テキスト代)
●持ち物／USBメモリ(タイプA)
●募集期間／5/2(金)～ ●申込み／窓口か電話で。



**普通救命講習会
～大切な人を守る～**

6/1(日)13:30～16:30
千葉市防災普及公社の協力のもと、心肺蘇生法、
AEDの取り扱い方、止血法等、学びます。
●対象／中学生以上の方 ●定員／先着5人
●費用／無料 ●募集期間／5/2(金)～
●申込み／窓口か電話で。

若松公民館

〒264-0021 若葉区若松町2117-2
☎231-7991



**いつまでも、元気に暮らしたい
「フレイル予防教室」**

4/16(水)、5/21(水)、6/18(水)、7/16(水)
10:30～11:30 全4回
健康と要介護の中間の虚弱状態をフレイルといいます。
運動、栄養、口腔ケア、社会参加について学びます。
講師:あんしんケアセンター都賀他
●対象／若葉区在住の成人 ●定員／先着12人
●費用／無料 ●募集期間／4/2(水)～
●申込み／窓口か電話で。



**絵本の会による「大人のための
お話会(朗読・語り・紙芝居)」**

6/26(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／20人
●費用／無料 ●募集期間／5/15(木)必着
●申込み／往復はがき、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
✉oubo.ochi@ccllf.jp



**体験教室「太巻祭り寿司
・バラの花(ハーフサイズ)」**

4/19(土)10:00～13:00
房総の郷土料理「太巻祭り寿司」作りを体験してみま
せんか。
●対象／成人 ●定員／12人 ●費用／600円
●持ち物／エプロン、三角巾、手拭き、マスク
●募集期間／4/2(水)～8(火)
●申込み／窓口か電話で。



折り紙教室「オウム」

4/29(火)10:00～11:00
1枚の折り紙で手乗りの「オウム」を作ってみませんか。
●対象／小学生以上の方 ●定員／先着8人
●費用／無料 ●募集期間／4/1(火)～
●申込み／窓口か電話で。



親子でわらべうたと絵本をたのしもう

5/18(日)10:00～11:00
みんなで「わらべうた」と絵本を楽しんでみませんか。
「お孫さんと」、「3人以上で」などは是非ご相談ください。
●対象／幼児と保護者 ●定員／先着10組
●費用／無料 ●募集期間／4/19(土)～
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



初心者のためのエクセル

5/21(水)・22(木)・23(金)9:00～12:00 全3回
エクセル未経験の方も安心して受講できます。エクセル
の基礎をしっかりと学び、地域活動や仕事に活用しま
しょう。講師が丁寧にわかりやすく指導します。
●対象／パソコンで文字が入力できる方
●定員／10人 ●費用／1,320円(テキスト代)
●持ち物／USBメモリー(タイプA)
●募集期間／5/2(金)～8(木)
●申込み／窓口か電話で。



**医師から学ぶシニア健康講座
「健康寿命を延ばすには」**

6/11(水)13:00～14:00
健康寿命について専門の医師から学びます。
講師:都町内科クリニック院長 水間 洋先生
●対象／60歳以上の方 ●定員／20人
●費用／無料 ●募集期間／5/2(金)～8(木)
●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



**コーヒーを美味しく味わう
～豊かなひとときを～**

4/19(土)10:00～12:00
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
●持ち物／マグカップ、コーヒーと一緒に味わいたい
お菓子 ●募集期間／3/20(木)～4/7(月)
●申込み／窓口か電話で。



**楽しいパラスポーツ
「ボッチャ体験教室」**

4/22(火)10:00～11:30
初めての方でも楽しくゲームができるパラスポーツ
「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
●備考／動きやすい服装で
●募集期間／4/2(水)～10(木)
●申込み／窓口か電話で。



津軽三味線 じょんがら節演奏会

5/31(土)10:30～12:30
寒さ厳しい津軽地方の風土の中で育った「津軽三味
線」の力強い和の響きを生の演奏でお楽しみください。
●対象／どなたでも ●定員／先着50人
●費用／無料 ●募集期間／5/2(金)～10(土)
●申込み／窓口か電話で。

椎名公民館

〒266-0022 緑区富岡町290-1
☎292-0210



植物の生存の知恵と、その多様性

4/17(木)、7/17(木)、10/16(木)
10:00～12:00 全3回
植物たちの不思議で多様な知恵を季節ごとに楽しく
ご紹介いたします。
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料
●募集期間／4/2(水)～10(木)
●申込み／窓口か電話で。



和菓子作り 初夏を先取り

4/24(木)10:00～12:00
初夏向きの和菓子(桃)を作ります。
●対象／成人 ●定員／8人 ●費用／800円
●持ち物／エプロン、三角巾、マスク、布巾、持ち帰り
用の容器 ●募集期間／4/2(水)～10(木)
●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。



京都と奈良の世界遺産

5/17(土)、24(土)13:30~15:30 全2回
世界遺産「古都京都の文化財」の全17社寺と奈良県の「法隆寺」「古都奈良の文化財」「吉野山」の3つの世界遺産を紹介します。
●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
●募集期間/5/2(金)~10(土) ●申込み/窓口か電話で。



初夏のテーブルフラワーアレンジメント

5/31(土)13:30~15:30
新鮮な季節の花々を使って、どこからもお花が見えるラウンドスタイルのアレンジメントを作りましょう。
●対象/成人 ●定員/8人 ●費用/2,000円
●持ち物/花ばさみ、持ち帰り用袋(直径20センチメートル・高さ30センチメートル程度を入れられるもの)
●募集期間/5/2(金)~10(土)
●申込み/窓口か電話で。



椎名で聴いてほしいな! こんにちは クラシック

6/8(日)14:00~15:00
大歓迎!ピアノとチェロのクラシックコンサート
(出演:O.C音楽部 おゆみ野・ちはら台で活躍している若手音楽家グループです。)
●対象/どなたでも ●定員/25人 ●費用/無料
●募集期間/5/2(金)~15(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

土気公民館

〒267-0061 緑区土気町1631-7
☎294-0049



竹細工教室「茶道の茶杓づくり」

5/21(水)9:30~12:00
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/700円
●持ち物/軍手・定規 ●募集期間/4/9(水)必着
●申込み/往復はがき、同館HPからも可。



わらべうたと絵本を楽しむ会

5/28(水)11:00~11:30
●対象/乳幼児と保護者 ●定員/10組
●費用/無料 ●募集期間/当日直接会場へ

誉田公民館

〒266-0005 緑区誉田町1-789-49
☎291-1512
✉oubo.honda@ccllf.jp



知育あそび~色・形に親しむ~

5/16(金)10:00~11:30
知育あそびを通して、お子さんのやりたいを引き出します!お子さんと一緒に楽しい時間をすごしませんか。
●対象/1~3歳児と保護者 ●定員/15組30人
●費用/無料 ●備考/動きやすい服装で
●募集期間/4/2(水)~15(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



暑さに負けない体づくり ~食事でフレイル予防~

5/21(水)10:00~11:30
熱中症や生活習慣病にならないために、バランスの整った栄養の摂り方を学びます。
●対象/成人 ●定員/先着15人 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



救命講習会

5/29(木)13:30~16:30
大切な人の命を守るために、AEDを用いた心肺蘇生法・気道異物除去法の救命処置と止血法を学びます。
●対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/無料
●備考/動きやすい服装で。受講後、修了書が交付されます。●募集期間/4/19(土)~
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



親子で遊ぼう!英語でリトミック

6/7(土)10:00~11:00
本場アメリカのリトミックを体験しませんか?英語の音に触れながら楽しく学びます。
●対象/1~3歳児と保護者 ●定員/10組20人
●費用/無料 ●備考/動きやすい服装で
●募集期間/5/1(木)~15(木)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

美浜区

磯辺公民館

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



わらべうたと絵本を楽しむ会

4/26(土)10:00~11:00
親子で楽しい時間を過ごしましょう。
●対象/0~3歳児と保護者 ●定員/10組
●費用/無料 ●募集期間/4/9(水)まで
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



スマホの基本と防災

5/21(水)10:00~12:00
スマホに慣れていない方も便利な機能を使ってみましょう。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●備考/スマートフォン(Android)は貸し出し機を使用
●募集期間/5/2(金)~7(水)
●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



2~3歳児親子体操教室

5/16(金)・23(金)・30(金)10:00~12:00 全3回
親子体操に取り組みませんか。子育ての情報交換も深めましょう。
●対象/2~3歳児と保護者 ●定員/40人
●費用/無料 ●備考/動きやすい服装で
●募集期間/4/12(土)~22(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



防犯講座

6/6(金)10:00~11:30
最近、発生している犯罪の傾向や対策について学びます。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/5/2(金)~23(金)
●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



新年度で心機一変!暮らしをリセットする整理収納術

5/11(日)10:00~12:00
新年度の始まりに合わせて、身の回りを整理しませんか。誰でもすぐできる整理収納のコツを学べます。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/4/15(火)~21(月)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



パッチワーク講座 ~カラフルなポーチを作ろう~

5/21(水)、6/4(水)13:30~16:30 全2回
パッチワークでカラフル三角スイングポーチを作ります。初めての方でも楽しく、気軽にパッチワークにチャレンジしてみませんか
●対象/成人 ●定員/5人 ●費用/1,000円
●持ち物/ハサミ、まち針20本程度
●募集期間/5/2(金)~8(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

幸町公民館

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



座学で「千葉市ふらふらふらわー散歩」

4/14(月)10:00~12:00
花をテーマに千葉市内の素敵な穴場を紹介します。講座を受ければ行きたくないこと間違いなしです。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~8(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



赤ちゃんふれあい体操教室

5/12(月)・19(月)・26(月)10:00~11:00 全3回
赤ちゃんとふれあいながら体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか。
●対象/生後5か月~1歳5か月の乳幼児と保護者
●定員/先着10組 ●費用/無料
●募集期間/4/2(水)~4/15(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



親子で楽しむ「わらべうたと絵本教室」

6/2(月)10:00~11:00
わらべうたと絵本の読み聞かせを親子で楽しみながら、絵本の選び方についても学びましょう。
●対象/生後5か月~3歳児と保護者 ●定員/10組
●費用/無料 ●募集期間/5/2(金)~20(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



大人のおしゃれ講座「あなたにあった眉メイクを見つけよう」

6/9(月)10:00~12:00
眉メイクで印象ががらりと変わります。対面レッスンの良さを最大限生かし自分に合った眉メイクを見つけましょう。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/メイク道具一式
●募集期間/5/2(金)~20(火)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

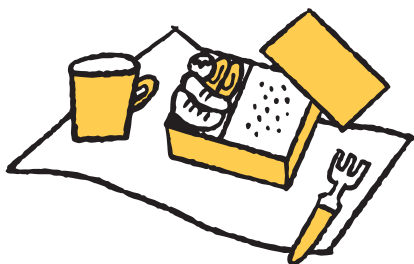
高浜公民館

〒261-0003 美浜区高浜1-8-3
☎248-7500



初めての水引工芸「一度覚えればずっと役立つ! ~オリジナルのし袋&ポチ袋作り~」

5/16(金)14:00~16:00
日本の伝統文化「水引」の基本的な結び方を学び、贈り物やアクセサリ、小物作りに活かせる技術を習得しましょう。心のこもった贈り物や日常使いにも大活躍します!
●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,000円
●持ち物/ハサミ、15センチメートル程度の定規
●募集期間/4/2(水)~15(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



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



サークル体験会
①「微笑みの円空仏を彫る」
②「キッズチアリーディング」

①5/19(月)、6/16(月)、7/7(月)13:30~15:30
②5/17(土)、6/7(土)、6/21(土)15:30~16:30
各日程から1日選んで体験できます。
新しい挑戦を始めるならまずは体験から!自分の可能性を広げるチャンスです。詳細は4月下旬ホームページに掲載予定です。
●対象/①成人②3~6歳(保護者同伴可)
●定員/①8人②15人 ●費用/①500円②無料
●持ち物/①軍手②動きやすい服装、室内履き
●備考/サークルの詳細は高浜公民館ホームページに掲載中 ●募集期間/5/10(土)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



赤ちゃんと楽しむ! ママのリフレッシュ体操 & ベビーマッサージ

5/22(木)・29(木)10:00~11:30 全2回
ベビーマッサージで赤ちゃんとママの絆を深め、体操で心と体を元気にリフレッシュ。笑顔あふれる時間を一緒に楽しみましょう!
●対象/0歳児と保護者 ●定員/10組
●費用/無料 ●持ち物/バスタオル、オムツ用袋
●募集期間/5/10(土)まで
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

幕張西公民館

〒261-0026 美浜区幕張西2-6-2
☎272-2733



コーヒー講座 ~おいしいお菓子とともに~

4/23(水)10:00~12:00
コーヒーの淹れ方を学び、豆や産地、焙煎による味の違いを飲み比べます。好みの味を見つけましょう。
●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/600円
●募集期間/4/2(水)~11(金)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



陶芸入門教室(木曜日コース)

5/22(木)・29(木)、6/5(木)10:00~12:00 全3回
初心者の方でも安心して受講していただけます。オリジナルの作品を作製し物づくりの楽しさを味わいましょう。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
●持ち物/エプロン ●備考/全3回の出席が必要
●募集期間/5/2(金)~9(金)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



陶芸入門教室(月曜日コース)

5/26(月)、6/2(月)・9(月)10:00~12:00 全3回
初心者の方でも安心して受講していただけます。オリジナルの作品を作製し物づくりの楽しさを味わいましょう。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
●持ち物/エプロン ●備考/全3回の出席が必要
●募集期間/5/2(金)~9(金)
●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。



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	4/9(水)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉区	4/10(木)	若松公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	4/16(水)	末広公民館			4/24(木)	みつわ台公民館	
	4/23(水)	生浜公民館			5/8(木)	千城台公民館	
	5/14(水)	松ヶ丘公民館			5/22(木)	みつわ台公民館	
	5/28(水)	生浜公民館					
花見川区	4/9(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑区	4/14(月)	誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	4/23(水)				5/12(月)	おゆみ野公民館	
	5/14(水)						
	5/28(水)						
稲毛区	4/7(月)	都賀公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜区	4/17(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	4/14(月)	小中台公民館			5/15(木)		
	4/25(金)	山王公民館					
	5/5(月)	都賀公民館					
	5/12(月)	小中台公民館					
5/23(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)