

／令和7年度草野公民館主催事業／
／シニア向け健康講座／



姿勢

改

善

トレーニング

猫背を予防するためのストレッチや筋トレを習得し、
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！

2025年 6月 4日 水

全2回

6月 18日 水



千葉県草野公民館 講堂

10:00～11:30

定員

15人

対象

60歳以上の方

費用

無料

持ち物

フェイスタオル
飲み物（水分補給用）

動きやすい服装でご参加ください。

講師 運動指導士 戸田 由香 先生

申込方法

受付期間 5/2(金)～5/14(水)

下記の①②のいずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は、抽選となります。

①電話か来館 受付時間 9:00～17:00

5/15(木)に抽選後、当選者のみご連絡いたします。

②申込みフォーム 5/2(金)よりご入力いただけます。

右のQRコードを読み取り、千葉市公民館ホームページより
お申し込みください。5/15(木)に抽選後、当落に関わらず
5/22(木)までにメールでご連絡します。



↑千葉市公民館
ホームページ

草野公民館

☎ 043-287-3791

令和7年度草野公民館主催事業

おはなし会と

工作あそび

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。
合わせて科学の本を紹介します。

6月7日土曜日

時間	10:00～12:00
場所	草野公民館 講堂
対象	小学1～3年生
定員	15人
講師	はなぞの文庫
持ち物	はさみ 筆記用具 千葉市図書館利用カード
申込方法	下記①②のいずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は
抽選となります。

① 電話か来館 受付時間9:00～17:00

5/15(木)に抽選後、当選者のみご連絡します。

② 申込フォーム 5/2(金)よりご入力いただけます。

下記のQRコードを読み取り、千葉市公民館ホームページより、お申し込みください。5/15(木)に抽選後、当落に関わらず5/22(木)までにメールでご連絡します。

お申し込み・お問い合わせ

草野公民館

>>>

043-287-3791



令和7年度 草野公民館主催事業

くさのFun-Fun

歌声ひろば～春

昭和の歌、唱歌など懐かしい歌を
ギターの生伴奏に合わせて
みんなで歌いましょう！

6/30月



入場
無料

時 間

10：00～11：30

会 場

草野公民館 講堂

定 員

30人

対 象

成人

講 師

司会 歌 畑中 光子
ギター伴奏 廣澤 澄男

申込方法

受付期間 5/2（金）～5/14（水）

下記①②のいずれかの方法でお申し込みください。

申し込み多数の場合は、抽選となります。

①電話か来館 受付時間 9：00～17：00

5/15（木）に抽選後、当選者のみご連絡します。

②申込フォーム 5/2（金）よりご入力いただけます。

右のQRコードを読み取り、千葉市公民館のホームページよりお申し込みください。

5/15（木）に抽選後、当落に関わらず5/22（木）までにメールでご連絡します。



千葉市公民館
ホームページ