

千葉市

# 公民館 情報誌

2025

8-9月号

## 講座情報INDEX

|             |    |
|-------------|----|
| 中央区         | 2  |
| 花見川区        | 5  |
| 稲毛区         | 8  |
| 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



### 初めての陶芸教室

8/21(木)・28(木)、9/11(木)・18(木)、  
10/2(木)10:00～12:00 全5回  
陶芸を始めてみたいという方はぜひこの機会に。  
土から作品に仕上がるまでチャレンジ。サークルへ  
入会できるチャンス!  
●対象／成人 ●定員／16人  
●費用／1,000円 ●持ち物／手ふきタオル  
●備考／汚れてもよい服装またはエプロン  
●募集期間／8/12(火)必着  
●申込み／窓口かEメールにて。



### 遊びにいで! 第1回夏休み生浜こどもmini文化祭

8/31(日)9:30～13:00  
夏休み教室の作品展示やミニ上映、綿だいこ、カー  
レットなどの体験コーナーで遊ぼう。小学生には先着  
100人にMy缶バッチプレゼント!  
※カーレットとは卓上のカーリングのことです。  
●対象／どなたでも ●費用／無料  
●持ち物／上履き ●備考／駐車場に限りがあります  
ので徒歩でのご来館にご協力ください。  
●申込み／当日直接会場へ。



### 子や孫へどう伝える? ～「お金」ってなに?～

9/6(土)10:00～11:30  
お金がほしい、おこづかいがもっとほしい…そのお金は  
どこから??学校では学べない生きていくには欠かせない  
「お金」のことをご家庭で話すきっかけにしてください。  
講師:金融経済教育推進機構(J-FLEC)派遣講師  
●対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料  
●持ち物／上履き ●募集期間／8/1(金)～8/20(水)  
●申込み／窓口か電話で。



### 秋だ、祭りだ! 締太鼓をたたいてみよう

9/7(日)、9/14(日)、9/21(日)、9/28(日)、  
10/5(日) 17:00～19:00  
10/11(土)第1回(9/7)にお知らせします。  
締太鼓を練習して祭りに参加。伝統芸能を体験しよう。  
●対象／小学3年生～中学生 ●定員／10人  
●費用／無料 ●備考／終了後のお迎えをお願いします。  
また、8/31(日)夏休み生浜子どもミニ文化祭で  
体験コーナーを実施します。  
●募集期間／8/1(金)～8/31(日)  
●申込み／窓口か電話で。



### 子どもお弁当作り教室

9/20(土)10:00～13:00  
自分のお弁当箱に作ったおかずを入れて、いただき  
まーす。身体に必要な栄養素も考えてみよう。  
●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、  
お弁当箱と箸、上履き  
●備考／アレルギーについて申込時にお聞きます。  
●募集期間／9/3(水)～9/13(土)  
●申込み／窓口か電話で。



### 防災講座 「地震は突然やってくる」

9/23(祝・火)14:00～16:00  
地震は、予告もなしにやってくるものです。講話や  
起震車などで体感し、その時に備えましょう。  
●対象／小学生以上 ●定員／50人  
●費用／無料 ●備考／小学4年生以下は保護者同伴  
●募集期間／9/3(水)～9/13(土)  
●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



### 潮見佳世乃 歌物語 「能登山の椿」

8/31(日)14:00～15:00  
男鹿半島になぜ?椿の花が咲くようになったのか。  
旅の商人と娘の悲しい恋の物語。  
●対象／どなたでも ●定員／30人 ●費用／無料  
●備考／13:30開場  
●募集期間／8/2(土)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話で。



### フレイル予防に! 脳トレ&簡単体操

9/30(火)10:00～11:30  
みんなでワイワイ脳トレとお家でも実践できる簡単な  
体操をやってみましょう!  
●対象／60歳以上の方 ●定員／10人  
●費用／無料 ●備考／動きやすい服装で  
●募集期間／9/4(木)～9/17(水)  
●申込み／窓口か電話で。



### トレビアンなトリビア講座 ～世界と日本の雑学を楽しく学ぼう～

10/3(金)・10(金)・17(金)10:00～12:00 全3回  
昨年大好評だった雑学講座が戻ってきました!今年は  
日本だけでなく世界の雑学もたっぷりをご紹介します。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／9/4(木)～9/18(木)  
●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



### 終活セミナー ～相続について知ろう～

8/26(火)、9/2(火)10:00～12:00 全2回  
相続のことを行政書士の先生に教わります!2回連続  
講座で基礎からちょっと深い知識まで学んでいきま  
しょう。  
●対象／65歳以上の方 ●定員／20人  
●費用／無料 ●募集期間／8/15(金)まで  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



### おとな趣味時間〈9月〉 牛乳を使った料理教室

9/23(祝・火)10:00～13:00  
前回大好評だったお料理教室を今年も開催いたしま  
す!牛乳や乳製品を使った料理を教わりましょう!  
●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、  
スリッパ ●募集期間／9/13(土)まで  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



### テレ朝出前講座 「災害報道の見方と地域の防災」

9/27(土)14:00～16:00  
テレビ局で災害報道に携わっていた他、防災士の資格  
を持つ講師が、災害報道の見方や地域の防災につい  
てお話しします。  
●対象／市民 ●定員／50人 ●費用／無料  
●募集期間／9/13(土)まで  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



### 楽しくまなぶ!お金の役割 ～おみせやさんごっこ～

10/11(土)10:00～12:00  
おみせやさんごっこを通してお金の役割や、働くこと  
について学んでいきます。保護者向けのセミナーも!  
●対象／4～10歳の子どもと保護者 ●定員／10組  
●費用／無料 ●持ち物／電卓  
●募集期間／9/25(木)まで  
●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。【図書室】マークのある公民館は、図書室が設置されています。





新宿公民館

〒260-0021 中央区新宿2-16-14

☎243-4343



ゆうきの寿大学「筋力維持向上！  
プロテインの選び方・無理なく続く  
筋トレ実践も」

10/8(水)・22(水)14:00～16:00 全2回  
いつまでも、行きたいところへ自分の足ででかけたい。  
筋力の維持向上を学びます。「プロテイン」の選び方は？  
下肢筋力の体操も実践。歩行の力が衰えたときに利用  
してみたい「シニアカー」の試乗もできます。  
●対象／65歳以上の方 ●定員／10人  
●費用／無料 ●備考／2回目は動きやすい服装で。  
抽選の場合、当選者に9/9(火)・10(水)に電話連絡  
●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。



大人のメイク講座  
～なりたい私になる美人眉の作り方  
「実践!眉の描き方  
+チーク&リップ指南」

10/4(土) 10:00～12:00  
なりたい顔は、かわいい系?きれい系?強い系?持って  
いる良さを生かしながらイメージに近づく眉メイクを  
実践。半分を講師が描き、半分はご自分でトライ!  
プラスでチークとリップ指南も。  
●対象／成人 ●費用／10人 ●持ち物／眉メイク  
用品、チーク・リップ、あれば置き型手鏡  
●備考／抽選の場合、当選者に9/9(火)・10(水)に  
電話連絡 ●募集期間／9/2(火)～9/8(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



触って覚える!スマホ教室(Android)  
①スマホの基本とLINEの体験  
②スマホの基本と防災  
③スマホの基本とキャッシュレス体験

①8/27(水)10:00～12:00  
②9/24(水)10:00～12:00  
③10/8(水)10:00～12:00  
一人1台の貸し出し機あります。はじめてスマホに触れ  
られる方にも、とてもわかりやすい楽しい講座です。  
●対象／65歳以上の方 ●定員／各14人  
●費用／無料 ●持ち物／スマホは貸出機を使用  
●募集期間／8/1(金)～8/7(木)まで  
●申込み／窓口か電話で。



パソコン講座  
①初心者のためのワード  
②初心者のためのエクセル

①10/15(水)～17(金)9:00～12:00  
②10/29(水)～31(金)9:00～12:00 各全3回  
ワード、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方  
●定員／各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／9/18(木)～24(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



親子で楽しむ♪  
KUMINO(クミノ)ワークショップ  
【子育て支援ステーション  
・ニッセ出張講座】

9/6(土)10:00～12:00  
日本の森から生まれたおもちゃを知っていますか?  
寝そべっても大丈夫。親子で積み木遊びをしながら  
身近な森について知ろう!  
●対象／4歳～小学2年生と保護者  
●定員／10組 ●費用／無料  
●募集期間／8/1(金)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。





親子で楽しむ♪  
ウイナーの飾り切り教室  
【祝・第9回食育活動表彰受賞】

9/20(土)10:00～12:00  
『食べることを、楽しもう!』  
飾り切りマイスター公民館に現わる!?お弁当作りに  
大活躍。おうちで美味しく食べちゃおう!  
●対象／4歳～小学2年生と保護者 ●定員／10組  
●費用／無料 ●募集期間／8/1(金)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。





お達者クラブ①おもしろ歴史講座  
【後日オンライン限定配信有】

10/11(土)10:00～11:30  
テーマは「実は私、あの人の『兄』なんです」。徳川家  
ゆかりの有名人物の『兄』であり、波乱の運命を歩んだ  
2人を取り上げます。  
●対象／60歳以上の方(オンラインは年齢不問)  
●定員／30人 ●費用／無料  
●備考／駐車場利用不可  
●募集期間／9/10(水)～9/20(土)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。  
同館HPからも可。(動画配信希望者のみ)



お達者クラブ②ナツメロ歌唱講座

10/23(木)10:00～12:00  
昭和100年。戦前・戦後のナツメロをアコーディオン  
伴奏で歌いましょう♪聴いて、歌って、みんなで元気に!  
●対象／65歳以上の方 ●定員／30人  
●費用／無料 ●備考／駐車場利用不可  
●募集期間／9/10(水)～9/20(土)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて



お達者クラブ③いきいき健康講座

10/30(木)10:00～11:30  
ガムで美味しく口腔ケア。「かむ力」の測定体験。楽し  
い体操でオーラルフレイル予防しましょう!  
(ガムのお土産つき)  
●対象／65歳以上の方 ●定員／20人  
●費用／無料 ●備考／駐車場利用不可  
●募集期間／9/10(水)～9/20(土)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



座学・房総ふらふら ふらわー散歩  
『千葉市編全2回』

10/18(土)・19(日)10:00～12:00 全2回  
千葉市民の日開催。『とかいなか』千葉の良いところ再発見!スライドで美しい花めぐり。あなたの「ふらふら散歩」レポートもぜひお寄せください♪  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●備考／発表可能な県内旅の花写真あればメール投稿可 ●募集期間／9/15(祝・月)～9/30(火)  
●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



「サークル体験月間8・9月」  
①囲碁クラブ ②さわやか体操

①9/7(日)・21(日)9:00～12:00  
②9/8(月)・22(月)10:00～12:00 各全2回  
初めての方にも楽しみながら、丁寧に教えます。  
●対象／成人 ●定員／各5人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/31(日)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて



古典講座「蜻蛉日記を読む」

9/13～10/4の土曜日 10:00～12:00 全4回  
平安時代の女流日記のさがけといわれる「蜻蛉日記」。当時の女性の生き方に触れてみましょう。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／800円  
●募集期間／8/2(土)～8/12(火)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



ふっくらパン作り

9/18(木)・25(木)9:30～12:30 全2回  
楽しくパンを作りましょう。  
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／2,500円  
●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。  
●備考／2回とも参加できる方

松ヶ丘公民館

〒260-0807 中央区松ヶ丘町257-2  
☎043-261-5990



親子3B体操

8/30(土)、9/6(土)10:00～11:00 全2回  
楽しく運動しながら親子で絆を深める3B体操を体験しましょう!  
●対象／就学前児と保護者 ●定員／10組  
●費用／無料 ●持ち物／上履き  
●募集期間／8/2(土)～8/14(木)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



親と子の終活講座

9/28(日)10:00～12:00  
空き家を生まないために今からできる成年後見人や家族信託などの対策について学ぶ講座です。  
●対象／成人 ●定員／50人 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/14(日)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



親子のふれあい  
&父子遊びの楽しみ方

10/4(土)10:00～11:00  
身近な生活用品も遊びの道具になります。子どもとのふれあい、遊びを通じて育児を楽しみましょう。  
●対象／2歳～就学前の子どもと父親  
●定員／10組 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/14(日)  
●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



誤嚥性肺炎を予防する  
ボイストレーニング

9/2(火)、10/7(火)、11/4(火)13:30～14:30  
声帯を整え、誤嚥性肺炎を予防しましょう。  
●対象／65歳以上の方 ●定員／10人  
●費用／無料 ●持ち物／500mlのペットボトル  
●募集期間／8/1(金)～8/20(水)  
●申込み／窓口かEメールにて。同館HPからも可。



親子で遊ぼう! 楽しもう!  
うさぎさーくる体験会

9/10(水)・24(水)10:00～11:45 全2回  
手あそび・歌あそび・ダンス・おもちゃ作り!とっても楽しい親子サークルを体験しましょう!  
●対象／就学前児と保護者 ●定員／10組  
●費用／500円/組 ●持ち物／飲み物、簡単なおやつ、ハサミ、のり、クレヨン、セロハンテープ、レジャーシート  
●募集期間／8/1(金)～8/30(土)  
●申込み／窓口かEメールにて。同館HPからも可。



世界のお金とお金の歴史

9/18(木)10:30～12:00  
古代から現代までのお金の歴史と世界の珍しいお金を知って、お金とのより良い付き合い方を考えてみよう。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/1(金)～8/30(土)  
●申込み／窓口かEメールにて。同館HPからも可。



相続セミナー

9/27(土)10:00～12:00  
自分のため、家族のために知っておきたい「相続」のこと。専門家が事例とともにわかりやすくお伝えします。  
●対象／65歳以上の方 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/1(金)～8/30(土)  
●申込み／窓口かEメールにて。同館HPからも可。



好きなお店を作ってみんで  
お買い物体験をしよう!

10/14(火)13:30～15:00  
パン屋さんやケーキ屋さん等を作ってみんでお金の流れや使い方を学んでみよう!  
●対象／小学4～6年生 ●定員／15人 ●費用／無料  
●募集期間／9/1(月)～9/30(火)  
●申込み／窓口かEメールにて。同館HPからも可。



赤ちゃんのための防災教室

10/20(月)10:30～11:30  
避難所にミルクはあるの?おむつはあるの?子育てサロンのボランティアさんと一緒に学ぶ防災の話。備蓄品のお土産あり。  
●対象／0～3歳児と保護者 ●定員／10組  
●費用／無料 ●申込み／当日直接会場へ



ジェフを楽しむ!サッカー観戦講座

11/8(土)10:00～12:00、  
11/9(日)12:00～13:00 全2回  
ジェフユナイテッド千葉が大好きになる講座  
1日目スタジアム見学 2日目試合観戦!!  
●対象／どなたでも ●定員／30人  
●費用／ホームコーナー自由席チケット代 大人2,700円、小中学生1,080円  
●募集期間／9/20(土)～10/20(月)  
●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



## 楽しい体験講座「レッツダンス!」

8/29(金)①13:00～15:00 ②15:00～17:00

流行りのAPT(ヒップホップ)の曲に合わせて楽しく踊りましょう!高学年は低学年より少し難しいステップを習います。

- 対象／①小学1～3年生②小学4～6年生
- 定員／各10人 ●費用／無料 ●持ち物／上履き
- 備考／動きやすい服装で
- 募集期間／8/2(土)～8/20(水)
- 申込み／窓口か電話で。



## ～テレビ局出前講座～ テレビの災害報道から学ぶ防災講座

8/30(土)14:00～16:00

～9月1日は防災の日～ 防災対策は万全ですか。  
報道のプロが語る災害報道の舞台裏と地域の防災

- 対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料
- 募集期間／8/2(土)～8/22(金)
- 申込み／窓口か電話で。



## 美肌に見える洋服選び10のコツ ～秋編～

9/14(日)・21(日)、10/5(日)10:00～12:00 全3回  
似合う色とメイクで秋のおしゃれをして出かけませんか。

- 対象／30代以上の方 ●定員／8人 ●費用／無料
- 募集期間／8/2(土)～8/23(土)
- 申込み／窓口か電話で。



## ベビーマッサージ体験講座

9/18(木)、10/2(木)10:00～12:00 全2回

マッサージでリラックスしながら、赤ちゃんとのスキンシップを楽しもう!

- 対象／生後3～12カ月児と保護者 ●定員／20人
- 費用／無料 ●持ち物／バスタオル、着替え
- 募集期間／9/2(火)～9/13(土)
- 申込み／窓口か電話で。



## スマホの基本とキャッシュレス

9/29(月)13:30～15:30

スマホをまだ持っていない方や、持っていて電話とメール以外は使わない方、キャッシュレスを使ってお得に買い物しましょう!

- 対象／65歳以上の方 ●定員／15人 ●費用／無料
- 募集期間／9/2(火)～9/18(木)
- 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



## 夏休み 検見川公民館に 遊びにおいで(1部)

8/21(木)10:00～12:30(出入り自由)

遊ぶ・作る・学ぶを体験します。輪投げ・トランプ・ジェンガ・かるたや工作に挑戦してみよう。

(内容は一部変更になることもあります)

- 対象／小学生(家族の同伴可) ●定員／50人
- 費用／無料 ●申込み／当日直接会場へ



## 夏休み 検見川公民館に 遊びにおいで(2部)

8/21(木)13:30～15:00(出入り自由)

遊ぶ・作る・学ぶを体験します。輪投げ・トランプ・ジェンガ・かるたや・工作に挑戦してみよう。

(内容は一部変更になることもあります)

- 対象／小学生(家族の同伴可) ●定員／50人
- 費用／無料 ●申込み／当日直接会場へ



## 親子でおりがみ教室

9/27(土)10:00～12:00

おりがみでチーバくんとごくおもちゃづくりに挑戦せんしょう!

- 対象／4歳～小学生と保護者 ●定員／8組16人
- 持ち物／牛乳パック1枚、手提げ袋
- 募集期間／9/2(火)～9/8(月)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 檣橋公民館

〒262-0013 花見川区檣橋町162-1  
☎259-2958



## 草木染め体験講座 「エコバックをウコンで染めよう」

9/11(木)10:00～12:00

綿素材のエコバックをウコン(ターメリック、別名:黄染め草)で染め、オリジナルエコバックを作ってみませんか。

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／1,500円
- 持ち物／ゴム手袋、エプロン、持ち帰り用ビニール袋
- 備考／汚れてもよい服装で
- 募集期間／8/21(木)まで
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 檣橋小学校児童絵画作品展

9/13(土)～10/5(日)9:00～21:00

地域の小学生の力作を是非ご覧ください。

- 対象／どなたでも ●費用／無料
- 申込み／当日直接会場へ



## 生活潤い講座 「あんパンとクリームパン作り」

10/2(木)10:00～13:00

手ごねで生地作りからパン作りに挑戦してみませんか。  
カスタードクリームの作り方も学びます。初めての方でも大歓迎です。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／1,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル
- 募集期間／9/18(木)まで
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 生活潤い講座 「家庭で簡単にできる和菓子作り」

10/20(月)、11/17(月)、  
12/15(月)10:00～12:00 全3回

家庭で手に入る材料や道具を使い、鹿の子・落雁・練り菓子(練り切り)などの和菓子作りに挑戦してみませんか。試食時にはお抹茶を点(た)てていただきます。

- 対象／成人(全3回全て参加できる方)
- 定員／8人 ●費用／1,800円(3回分)
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 募集期間／10/2(木)まで
- 申込み／窓口か電話、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



歴史講座「佐倉千葉氏の成立と歴史舞台からの退場」

9/20(土)・27(土)10:00～12:00 全2回  
毎年人気の千葉氏講座です。千葉氏の栄枯盛衰について学びませんか。2週連続講座です。  
耳の聞こえに不安がある方はヒアリンググループをお試ください。携帯ラジオのようなイヤホン装着で、講師の声がよく聞こえます。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●備考／難聴者支援ヒアリンググループ設置あり  
●募集期間／8/2(土)～8/23(土)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



子どもチャレンジ「あんパンとクリームパンをつくろう」

10/4(土)10:00～13:00  
毎年大人気の子どもパン講座です。たのしく作っておいしく食べよう！  
●対象／小学生 ●定員／10人 ●費用／1,000円  
●持ち物／エプロン、三角巾、布巾1枚、ハンドタオル、エコバッグ、上履き ●募集期間／9/2(火)～9/14(日)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



始めましょう！  
100年を生きる元気習慣  
～正しい知識とスロースクワット運動～

10/15(水)・29(水)10:00～12:00 全2回  
日頃の生活習慣を見直す良い機会です！正しく実践し健康寿命を伸ばしましょう。「スロートレーニングスクワット」は筋力維持に効果的な運動です。  
●対象／60歳以上の方 ●定員／16人 ●費用／無料  
●備考／動きやすい服装・靴で  
●募集期間／9/2(火)～9/23(祝・火)  
●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





シニアのためのスマホお助け隊

8/24(日)9:00～12:00  
スマホ操作に関する疑問を個別相談で解決しましょう！  
●対象／60歳以上の方 ●定員／20人  
●費用／無料 ●持ち物／ご自身のスマホ  
●募集期間／8/5(火)～8/13(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



あなたもバリスタ！  
美味しい珈琲の淹れ方講座

9/7(日)13:30～15:30  
珈琲の基礎知識と基本的な淹れ方を学びます。  
実際に珈琲の抽出も行います。  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／600円  
●持ち物／エプロン、三角巾  
●募集期間／8/20(水)～8/27(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



薬剤師と管理栄養士による健康講座「快適なお通じ」

9/19(金)13:00～14:00  
一度は聞いておきたい！お通じに関するお悩み解決して生活の質を高めましょう。  
●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料  
●募集期間／9/4(木)～9/13(土)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



津軽三味線ライブ

10/4(土)10:30～12:30  
津軽三味線の迫力ある響きと音色をお楽しみください。  
●対象／どなたでも ●定員／40人 ●費用／無料  
●募集期間／9/17(水)～9/24(水)  
●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





長作シアター 8月上映会  
「山下清 裸の大將放浪記」

8/20(水)10:00～12:00  
芦屋雁之助が放浪の天才画家山下清を演じます。  
100インチの大型スクリーンで映画をお楽しみください！  
主演 芦屋雁之助(1981年 日 120分 カラー)  
●対象／どなたでも ●定員／30人 ●費用／無料  
●申込み／当日直接会場へ



長作子ども映画上映会  
～みんなが知っている心あたたまるなつかしいお話～

8/30(土)10:00～11:30  
「アラジンとまほうのランプ」「アリババと四十人のとうぞく」「シンドバッドの冒険」「そんごくう」「きんたろう」「ガリバー旅行記」夏休み最後の週、100インチの大きなスクリーンで映画を楽しみましょう。保護者の方も大歓迎です！  
●対象／幼児・小学生 ●定員／30人 ●費用／無料  
●申込み／当日直接会場へ



長作地区に貝塚があった！

9/8(月)10:00～12:00  
長作小学校学区内には約10か所の遺跡があります。あまりよく知られていないこれらの貝塚、貝塚から発見されたオキアサリの謎を探ります。  
●対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料  
●募集期間／8/1(金)～8/16(土)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



長作シアター 9月上映会  
「百万長者と結婚する方法」

9/10(水)13:30～15:30  
3人のモデルが百万長者を捕まえようと、あの手この手の大作戦が繰り広げられます。  
100インチの大型スクリーンで映画をお楽しみください！  
主演 マリリンモンロー(1953年 米 96分 カラー 日本語吹替え版) ●対象／どなたでも ●定員／30人  
●費用／無料 ●申込み／当日直接会場へ



認知症について学ぶ  
～認知症サポーター養成講座～

9/19(金)13:30～15:00  
認知症ってどんな症状？どう対応したらいいの？認知症について学び、ご自身やご家族、地域で役立ててみませんか？受講された方には認知症サポーターカードを発行いたします。  
●対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料  
●募集期間／9/1(月)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



学びなおしのちば地理歴史  
～千葉氏と本佐倉城  
・佐倉藩と宗五郎～

9/22(月)・29(月)10:00～12:00 全2回  
京成本線佐倉から酒々井、宗吾霊堂までの郷土歴史について学びます。  
●対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料  
●募集期間／9/1(月)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



フレイルを予防しよう～認知症編～

10/3(金)10:00～11:00  
フレイルは予防、改善が可能です！そのうちの一つ、日常でできる認知症の予防方法をご紹介します。  
●対象／60歳以上の方 ●定員／15人  
●費用／無料 ●備考／動きやすい服装で  
●募集期間／9/1(月)～9/15(祝・月)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。





## マジックにチャレンジ

10/12(日)10:00～11:00

秋休み!!どんなマジックを見せてくれるのかな?  
自分もマジックに挑戦しちゃおう!

- 対象／小学生 ●定員／10人 ●費用／無料
- 募集期間／9/2(火)～9/16(火)
- 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



## 親子で遊ぼう～親子体操教室～

9/2(火)・16(火)10:00～11:00 全2回

親子で体操してリフレッシュしませんか。色々な遊び  
をしながら、親子で楽しく体を動かしましょう。

- 対象／1歳6カ月～3歳児と保護者
- 定員／10組20人 ●費用／無料
- 募集期間／8/2(土)～8/12(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## ポリ袋クッキング 「日常食を非常食に」

9/25(木)10:00～12:00

災害時こそおいしい食事を。ポリ袋を使った調理で、  
災害時に「いつも」と同じような食事が用意できること  
を体験します。

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／300円
- 持ち物／エプロン、マスク、三角巾、布巾1枚
- 募集期間／9/2(火)～9/8(月)
- 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



## 体験講座「スクエアダンス」

9/3(水)・10(水)10:00～12:00 全2回

軽快な音楽に合わせ隊形を変化させながら歩いて  
踊る、アメリカ生まれのウォーキングダンスです。  
初歩的なステップを学び、スクエアダンスを楽しんで  
みませんか。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 備考／動きやすい服装・靴で
- 募集期間／8/6(水)～8/21(木)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## スマホの基本とLINE体験

9/17(水)10:00～12:00

スマホをまだ持っていない方や、持っていても電話とメー  
ル以外はほとんど使っていない方も、スマホの基本から  
LINEの使い方まで楽しく分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 ●備考／貸し出し機を使用
- 募集期間／9/2(火)～9/8(月)
- 申込み／窓口か電話で。



## 歴史講座「佐倉千葉氏の成立と 歴史舞台からの退場」

サテライト配信

9/20(土)・27(土)10:00～12:00 全2回

間もなく千葉開府900年、千葉氏の栄枯盛衰について  
学びます。こてはし台公民館の人気の講座を中継し、  
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／8/21(木)～9/12(金)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 花見川名画DVD鑑賞会 『断崖(だんがい)』

9/29(月)9:30～11:30

DVDをプロジェクターで壁面に大きく映し鑑賞します。  
ヒッチコック監督の心理サスペンス・スリラー作品  
(米1941年 99分 モノクロ)。名画を鑑賞し記憶に  
残るひと時をお過ごしください。

- 対象／成人 ●定員／40人 ●費用／無料
- 募集期間／9/9(火)～9/15(祝・月)
- 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



## こどものあそびば@幕張

9/18(木)10:30～11:30

公民館でみんなと遊ぼう!保育士がお家遊びのヒント  
になる遊びを提供します。他の保護者とお話もできます。

- 対象／1～3歳児と保護者 ●定員／12組
- 費用／無料 ●備考／窓口での申込には返信用  
葉書を持参してください。
- 募集期間／8/2(土)～9/1(月)
- 申込み／窓口か往復はがきで。同館HPからも可。



## 大地震に備えた住まいの耐震化と 日ごろからの防災対策

10/11(土)10:00～12:00

耐震性の確認、住まいや家具の耐震補強、被災後の  
生活への備え、耐震改修等について学びましょう。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 備考／窓口での申込には返信用はがきを持参して  
ください。●募集期間／9/2(火)～9/23(祝・火)
- 申込み／窓口か電話、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



## 日本語ボランティアのための 入門講座

9/2(火)・9(火)・23(祝・火)、10/7(火)・14(火)・28(火)  
15:00～17:00 全6回

日本語ボランティアを学んでみませんか。

- 対象／日本語を教えるボランティアに興味がある成人
- 定員／8人 ●費用／2,750円
- 募集期間／8/4(月)～8/18(月)
- 申込み／窓口か電話で。



## シニアの健康体操

9/18(木)・25(木)10:00～12:00 全2回

日常生活の中で、簡単に楽しく取り組める体操です。

- 対象／60歳以上の方 ●定員／15人
- 費用／無料 ●持ち物／お風呂で使用するタオル
- 備考／動きやすい服装で
- 募集期間／9/7(日)～9/14(日)
- 申込み／窓口か電話で。



## 季節の和菓子作り①

9/23(火)10:00～13:00

サツマイモを使った秋の和菓子を作りましょう。

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／1,500円
- 持ち物／マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、上履き
- 募集期間／8/24(日)～8/31(日)
- 申込み／窓口か電話で。



## 大人のパン作り教室 「あんぱんとクリームパン」

10/1(水)10:30～13:30

おいしいパン作りに一緒に参加しましょう。

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／1,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、エコ  
バッグ、上履き ●募集期間／9/3(水)～9/17(水)
- 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

## 今から取り組もう!防災

9/11(木)13:30～15:30  
地震や台風・大雨など、災害時の備えや家族の防災力を高めるためのポイントを紹介します。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/19(火)～8/25(月)  
●申込み／窓口か電話で。

## 文学講座「浅田次郎と千葉県」

9/18(木)10:00～12:00  
千葉県にゆかりのある文学・作家についてお話を聞いてみませんか。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。

## 初心者のためのエクセル

10/15(水)～17(金)13:30～16:30 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／パソコンで文字入力ができる成人  
●定員／10人 ●費用／1,320円  
●持ち物／USBメモリ  
●募集期間／9/21(日)～9/29(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



## 相続・終活講座～豊かな老後のために知っておきたいお金の話～

9/3(水)10:00～12:00  
相続や終活について、理解を深めましょう。  
豊かな老後に備えましょう。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/13(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 手話体験講座 ～楽しく手話を学ぼう～

9/18(木)・25(木)10:00～12:00 全2回  
あいさつ、自己紹介等の基本から全2回講座で楽しく理解を深めましょう。  
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/13(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## くさのfunfun歌声ひろば～秋

9/29(月)14:00～15:30  
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!  
●対象／成人 ●定員／40人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/13(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 大人のための筆あそび・墨あそび 「墨絵の干支色紙」

10/6(月)9:00～12:00  
来年の干支(午)色紙を作ります。少し早いですが、お正月のおめでたい飾り色紙として、また、干支色紙は、通年飾っていただける墨絵です。  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／700円  
●備考／汚れても良い服装で  
●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 地域に根ざした防災講座 ～(共催)草野地区避難所運営委員会

10/12(日)10:00～11:30  
簡易ベッドや防災トイレを組み立ててみましょう。実際に避難所開設訓練を実施します。  
●対象／どなたでも ●定員／15人 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 秋休みプログラミング体験教室 ～ロボットカーを走らせよう～ 小学1～3年生

10/13(月)13:30～14:30  
タブレットを使ってプログラミングを行い、ロボットカー「mBot」を走らせよう。  
●対象／小学1～3年生 ●定員／10人  
●費用／無料 ●備考／保護者同伴  
●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 秋休みプログラミング体験教室 ～ロボットカーを走らせよう～ 小学4～6年生

10/13(月)15:00～16:00  
タブレットを使ってプログラミングを行い、ロボットカー「mBot」を走らせよう。  
●対象／小学4～6年生 ●定員／10人  
●費用／無料 ●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

小中台公民館  
〒263-0043 稲毛区小中台5-7-1  
☎251-6616

## 脳科学からみた運動の効用

9/15(祝・月)9:30～11:30  
学力の向上、病気予防など運動の効用について、元大学教授と脳科学の視点から考えます。  
●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料  
●募集期間／8/30(土)～9/6(土)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## 千葉市の歴史豆知識 ～近代入門編～

9/28(日)10:00～12:00  
近代の文化財や軍事施設、文学作品などから千葉市の歴史を学びます。  
●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料  
●募集期間／9/8(月)～9/15(祝・月)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

## シアター小中台「雨月物語」

10/6(月)10:00～12:00  
溝口健二監督の「雨月物語」(1953年)を上映します。  
出演:京マチ子、田中絹代、森雅之  
●対象／成人 ●定員／40人 ●費用／無料  
●募集期間／9/22(月)～9/29(月)  
●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



千草台公民館

〒263-0016 稲毛区天台3-16-5

☎255-3032



都賀公民館

〒263-0015 稲毛区作草部2-8-53

☎251-7670





健康太極拳「はじめて教室」  
～太極拳未経験者のための  
体験チャレンジ～

9/5(金)10:00～12:00  
初心者向けの健康太極拳です。  
ぜひ体験してみませんか？  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料  
●募集期間／8/20(水)～26(火)  
●申込み／窓口か電話で。



鉄オタ先生の歴史講座  
～つながらなかった鉄道～  
【小湊鐵道・いすみ鉄道・久留里線】

9/13(土)10:00～12:00  
千葉県の鉄道の歴史や鉄道にまつわる雑学などを  
学びます。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/27(水)～9/2(火)  
●申込み／窓口か電話で。



郷土歴史講座  
「戦国の房総～城と合戦～」

9/28(日)10:00～12:00  
戦国時代の房総の歴史を、千葉の城と合戦を中心に  
学びましょう。  
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料  
●募集期間／9/11(木)～9/17(水)  
●申込み／窓口か電話で。



ヨガとストレッチ  
～初めての方も気軽にチャレンジ～

10/4(土)10:00～12:00  
心身の健康を維持するためにヨガの呼吸法から学び、  
自宅でも気軽にできるヨガとストレッチを体験して  
みませんか？  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料  
●募集期間／9/18(木)～9/24(水)  
●申込み／窓口か電話で。



「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

10/7(火)10:00～12:00  
睡眠のメカニズムや睡眠の質の向上に関する知識を  
学び、より健やかな生活を送りましょう。  
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料  
●募集期間／9/21(日)～9/27(土)  
●申込み／窓口か電話で。



声を出し響きあう和の心  
～初めての詩吟講座～

8/24(日)・31(日)13:00～15:00 全2回  
詩に込められた思いを感じ、お腹の底から声を出して  
伝統文化の詩吟を体験してみませんか？  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/8(金)  
●申込み／窓口か電話で。



投げて、笑って、楽しもう！  
ボッチャにチャレンジ

9/20(土)9:00～12:00  
初めての方でも大歓迎！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／12人 ●費用／無料  
●備考／動きやすい服装で  
●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。



みんなで楽しむおはなし会

9/27(土)10:30～11:30  
たのしい絵本や紙芝居の読み聞かせで、休日のひと  
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／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画会  
「郵便配達は二度ベルを鳴らす」

9/27(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／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。



ママと赤ちゃんとのやさしい時間  
「ベビーマッサージでスキンシップ」

9/4(木)・18(木)10:00～12:00 全2回  
ベビーマッサージの基本を学んでみませんか？  
赤ちゃんのためのベビーマッサージ教室です。  
●対象／3～7か月の乳児と保護者 ●定員／8組  
●費用／無料 ●持ち物／受講決定者に通知  
●備考／対象外の月齢の赤ちゃんはご相談ください。  
●募集期間／8/2(土)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。





子どもがのびる！「非認知能力」  
～人生を豊かにする力を育む～

9/13(土)14:00～16:00  
自己肯定感やコミュニケーション能力が育まれる上で  
大切な「非認知能力」。その非認知能力とは何か、どの  
ように伸びるのかについて学びます。  
講師:中道主人(千葉大学教育学部幼児心理学研究室教授)  
●対象／どなたでも ●定員／10人 ●費用／無料  
●備考／さわやかちば県民プラザの生配信を視聴  
●募集期間／7/15(火)～8/20(水)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

サテライト配信



シニアのための健康運動  
「フレイル予防エクササイズ」

10/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)  
13:00～15:00 全4回  
筋力が低下してつまずきやすくなった、家から出るの  
が億劫になったと感じることはありませんか？健康運  
動指導士によるフレイル(健康な状態と要介護状態の  
中間の状態)予防のエクササイズを行います。  
●対象／60歳以上の方 ●定員／20人  
●費用／無料 ●募集期間／9/2(火)～9/15(祝・月)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。





パパと一緒にイタリア料理を作ろう！

- ①10/18(土) ②10/25(土)10:00～13:00  
シェフから教わるイタリア料理作りです。  
●対象／①低学年(1～3年生)と保護者  
②高学年(4～6年生)と保護者 ●定員／各8組  
●費用／2,000円/組 ●持ち物／受講決定者に通知  
●備考／・保護者は父親でなくても可・食物アレルギー  
には対応していません  
●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●申込み／同館HPから。



**轟公民館**  
〒263-0021 稲毛区轟町1-12-3  
☎251-7998



轟町街角シネマ(3)  
駅馬車(1939年)  
モノクロ・日本語吹替

- 8/17(日)9:30～11:30  
アメリカの西部劇映画を語る上で欠かせない名作。  
駅馬車に乗り合わせた人々の人間模様を中心に、  
アパッチ襲撃と決闘がクライマックスを盛り上げる  
アクション映画。  
●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料  
●申込み／当日直接会場へ



オリジナルミュージカル  
『DREAMER』公演

- 8/24(日)①13:00～14:10 ②15:00～16:10  
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です。応募による市民キャ  
ストの初舞台です。是非、ご観覧ください。  
●対象／小学生以上の方 ●定員／各50人  
●費用／無料 ●募集期間／8/2(土)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



とどろき夏の落語会  
～今年は朝活～  
(千葉大学落語研究会)

- 8/30(土)10:00～12:00  
毎度お馴染みの落語寄席でございます。今回は、ちょ  
いと趣向を変えまして、朝に落語をお楽しみいただき、  
笑い疲れましたら縁側で午睡…昭和レトロはいかがで  
しょうか。  
●対象／小学生以上の方 ●定員／各50人  
●費用／無料 ●募集期間／8/2(土)～8/15(金)  
●申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



そば打ちとそば粉で料理の入門講座

- 9/21(日)・28(日)9:30～13:00 全2回  
そば打ち体験だけじゃ物足りないという方も多いの  
ではないでしょうか。おそばやそば粉を使って、お菓子や  
お料理にもチャレンジしてみませんか。  
●対象／成人 ●定員／8人 ●費用／4,000円  
●募集期間／9/2(火)～9/10(水)  
●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



親子遊び講座  
「元気に体を動かそう！  
簡単おもちゃも作って遊ぼう」

- 9/2(火)・16(火)・30(火)、  
10/7(火)9:30～11:30 全4回  
親子で一緒に動いたり、おもちゃを作ったり…公民館  
のお部屋で楽しく遊びましょう♪  
●対象／1歳半～3歳児と保護者 ●定員／10組  
●費用／無料 ●持ち物／動きやすい服装で  
●備考／託児なし  
●募集期間／8/5(火)～8/19(火)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



まちかどお薬講演会

- 9/10(水)10:00～11:00  
お薬の正しい飲み方、付き合い方などのお話を、地域  
の薬剤師さんに聞いてみましょう。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／8/20(水)～8/29(金)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



葬儀屋さんに聞く  
「はじめての終活講座」

- 9/17(水)14:00～16:00  
よき終活とは、よりよく生きること。自分や家族に必ず  
訪れる「その時」までにやっておきたいことについて、  
多くの節目に立ち会ってきた葬儀屋さんにお話を  
伺います。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／9/3(水)～9/8(月)  
●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



ボッチャを体験しよう！

- 8/20(水)9:30～11:30  
ボッチャをみんなで楽しみましょう。ボッチャを使った  
活動を考えるリーダーの方も！  
●対象／小学生～成人 ●定員／12人 ●費用／無料  
●備考／運動しやすい服装で  
●募集期間／8/2(土)～8/9(土)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



公民館からハイキング  
～大人のちしろ歴史散歩～

- 9/29(月)、10/6(月)13:30～15:30 全2回  
旧千城村の歴史をたどりながら、歴史散歩に参加しま  
せんか。9/29は館内で講義、10/6は現地を巡ります。  
●対象／成人(往復3km程度を歩ける方)  
●定員／10人 ●費用／無料  
●備考／10/6(月)が雨天の場合、10/10(金)に延期  
●募集期間／9/1(月)～9/10(水)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



大人の朗読会

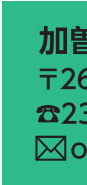
- 10/9(木)13:30～15:30  
朗読という人の声が創り出す作品世界を、朗読者と  
共に堪能してみませんか。  
●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料  
●募集期間／9/10(水)～9/17(水)  
●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



秋の子ども教室「おやつクッキング」

- 10/13(祝・月)10:00～12:00  
手作りおやつに挑戦してみましょう。興味がある小学  
生、集まれ！  
●対象／小学3～6年生 ●定員／12人  
●費用／300円  
●持ち物／エプロン、三角巾、布巾2枚  
●募集期間／9/17(水)～9/24(水)  
●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



歴史講座①「最新の研究から加曽利貝塚を考える」

8/23(土)10:00～12:00  
現在における加曽利貝塚の意義を最新の研究より学ぶ

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料
- 持ち物／受講決定者に連絡
- 募集期間／8/2(土)～8/9(土)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



リサイクル講座

思い出の布でカメラアブローチを作る

9/30(火)10:00～12:30  
不用になった布を使い、素敵なカメラアブローチを作る。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／400円
- 持ち物／受講決定者に連絡
- 募集期間／9/2(火)～9/9(火)
- 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





そば打ち体験教室

9/30(火)9:30～12:30  
そば打ち体験してみませんか？

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／1,800円
- 募集期間／9/2(火)～9/6(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





ハーバリウム作りに挑戦！

8/9(土)10:00～12:00  
ハーバリウムは「植物の美しさ」を長い間保つことができるものです。世界に1つしかないハーバリウムを作りましょう！

- 対象／どなたでも ●定員／10人
- 費用／1,000円 ●募集期間／8/6(水)まで
- 申込み／窓口か電話で。



ふれあいコンサート

～ギターの調べと共に～

9/6(土)13:30～15:00  
ギター演奏で午後の一時をお過ごし下さい。

- 対象／どなたでも ●定員／20人 ●費用／無料
- 申込み／当日直接会場へ



そば打ち教室

9/13(土)9:30～12:30  
打ちたてのそばの味をご家庭で楽しんでみませんか。

- 対象／成人 ●定員／10人
- 費用／1,800円 ●持ち物／エプロン等
- 募集期間／9/2(火)～9/7(日)
- 申込み／窓口か電話で。



シニアライフ講座Ⅲ

9/20(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いたします。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／9/2(火)～9/15(祝・月)
- 申込み／窓口か電話で。



初心者のための撮影講座Ⅲ

10/4(土)9:00～12:00  
「富田さとにわ耕園」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／9/14(日)～9/30(火)
- 申込み／窓口か電話で。



和菓子作り教室

10/11(土)9:30～12:30  
「和菓子」を題材に世界的に知られる日本の食文化のすばらしさを知っていただきます。

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／800円
- 募集期間／9/14(日)～9/30(火)
- 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



防災講座

～家庭でできる防災対策～

9/30(火)10:00～11:30  
台風や地震などの災害に各家庭で何をどう備えるの？今回は「各家庭の備え」をメインにしたお話から防災対策を見直してみましよう。

- 対象／成人 ●定員／20人
- 費用／100円(防災ノート代)
- 募集期間／9/13(土)～23(祝・火)
- 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



行政書士の相続講座

～相続の基本を学びましょう～

10/15(水)10:00～12:00  
相続が大切なのはわかるけど、具体的にはよくわからない…そんな相続の基本的な仕組みについて、専門家が紹介します。

- 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／8/28(木)～9/13(土)
- 申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。



津軽三味線演奏会

9/27(土)10:30～12:30  
毎年高い人気を博している秋の三味線コンサートです。津軽三味線の迫力ある生演奏をご堪能ください！

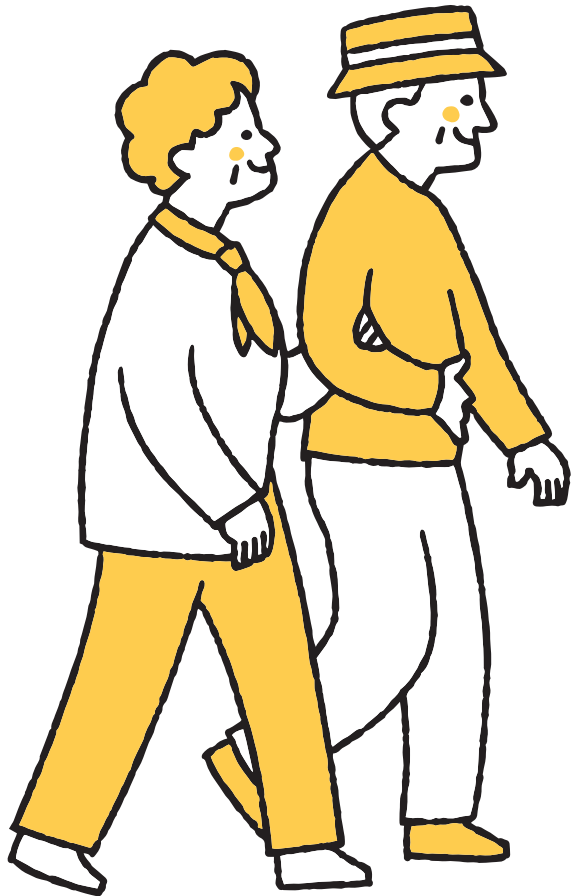
- 対象／どなたでも ●定員／60人 ●費用／無料
- 備考／1通の応募で3人まで申し込み可能。窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
- 募集期間／9/1(月)～9/10(水)
- 申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。



赤ちゃんの髪の毛を使って、パステルアートで記念品作り

10/5(日)10:00～12:00  
赤ちゃんの髪を使って、パステルアートを作ります。赤ちゃんの髪と色鮮やかなパステルを使い、世界に1つしかない親子の記念品を作ってみませんか？

- 対象／1歳前後の子どもと保護者2人 ●定員／5組
- 費用／500円 ●持ち物／エプロン
- 備考／保護者は子どもの両親である必要はないが、必ず2人での参加が必要。窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
- 募集期間／9/11(木)～9/20(土)
- 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

図書室

立正大学デリバリーカレッジ

「紀州のドンファン殺人事件  
無罪判決について  
～裁判員はなぜ無罪を選択したのか」

サテライト配信

8/29(金)10:00～11:30  
有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか。同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。  
講師:友田博之(立正大学法学部法学科教授)  
●対象／市民 ●定員／12人 ●費用／無料  
●募集期間／8/2(土)～8/10(日)  
●申込み／窓口か電話で。

触っておぼえる！  
スマホの基本と防災

9/1(月)10:00～12:00  
備えあれば憂いなし。スマホには、もしもの時に役立つアプリがたくさん。基本的な使い方と一緒に学んでいきましょう。貸出用のスマホを使って講義します。  
講師:ソフトバンク  
●対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料  
●備考／窓口での申込には返信用はがきを持参してください。●募集期間／8/12(火)まで  
●申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。

はじめてに挑戦!!  
クラフトバンドでかご作り

9/6(土)10:00～12:00  
人気のクラフトバンド(紙バンド)で初心者でも簡単にできる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／10人 ●費用／600円  
●持ち物／洗濯ばさみ6個  
●備考／今までに参加したことのない方優先とします。窓口での申込には返信用はがきを持参してください。  
●募集期間／8/12(火)まで  
●申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。

『流転の王妃』  
(愛新覚羅溥傑夫人 浩)

9/27(土)13:30～15:30  
歴史に翻弄されながらも貫いた夫婦愛と日中友好に尽くされた人生を学びます。  
●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料  
●備考／窓口での申込には返信用葉書を持参してください。●募集期間／9/8(月)まで  
●申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。

医師講演会「腰痛のおはなし」

9/30(火)13:30～15:00  
原因はひとつじゃない。腰痛の原因と予防について学びましょう。  
●対象／成人 ●定員／先着30人 ●費用／無料  
●募集期間／9/1(月)～  
●申込み／窓口か電話で。

パパ&ママ救命教室

10/4(土)10:30～11:30  
赤ちゃんに対する救命処置(心肺蘇生法や気道異物除去法、AEDの取扱い)を短時間で学べる教室です。乳児の訓練用人形を使用して実技を行います。  
●対象／0歳児を持つ保護者 ●定員／先着5組  
●費用／無料 ●募集期間／9/1(月)～  
●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

図書室

サークル体験会

「初心者歓迎!正宗(せいそう)太極拳」

9/2(火)・9(火)・16(火)15:00～16:45 全3回  
火曜日の午後に活動している正宗太極拳同好会の体験会です。1回のみ参加もどうぞ。  
●対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料  
●備考／窓口での申込には返信用葉書を持参してください。●募集期間／8/7(木)必着  
●申込み／窓口か往復はがきで。同館HPからも可。

サークル体験会

「囲碁(男女混合、初心者～中級者)」

9/10(水)・17(水)13:15～15:15 全2回  
水曜日の午後に活動している囲碁会の体験会です。女性も活躍中です。1回のみ参加もどうぞ。  
●対象／成人 ●定員／6人 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/6(土)  
●申込み／窓口か電話で。

緑区

越智公民館

〒267-0055 緑区越智町822-7

☎294-6971

図書室

立正大学デリバリーカレッジ

「紀州ドンファン殺人事件無罪判決  
について～裁判員はなぜ無罪を  
選択したのか」

サテライト配信

8/30(土)10:00～12:00  
有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるにいたったのか?同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。  
講師:友田博之(立正大学法学部法学科教授)  
●対象／市民 ●定員／10人 ●費用／無料  
●備考／生涯学習センターで開催した講座の録画映像を視聴 ●募集期間／8/2(土)～8/8(金)  
●申込み／窓口か電話で。

災害食体験教室

「災害時の食事について」

9/6(土)10:00～13:00  
備蓄品を使った調理実習です。災害時に備え、実際に災害食を作って食べる体験をしてみませんか?  
●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、マスク着用  
●募集期間／8/2(土)～8/8(金)  
●申込み／窓口か電話で。

シニアのための

「スマホの基本とキャッシュレス体験」

9/18(木)10:00～12:00  
スマホの基本のおさらいから、キャッシュレスについて学びます。スマホを活用して生活をより便利に!  
●対象／60歳以上の方 ●定員／10人  
●費用／無料 ●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。

シルバーウィークコンサート

9/20(土)13:30～15:00  
ハーモニカ、大正琴の演奏をお楽しみください!  
●対象／どなたでも ●定員／25人 ●費用／無料  
●募集期間／9/2(火)～9/8(月)  
●申込み／窓口か電話で。





## スポーツウェルネス吹矢入門教室

10/4(土)・25(土)9:30～11:30 全2回

誰にでも手軽にでき、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／100円
- 備考／動きやすい服装で
- 募集期間／9/16(火)～9/22(月)
- 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」

10/11(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／小学生と保護者 ●定員／10組20人
- 費用／無料 ●備考／タオル、マスク着用(個人の判断で)
- 募集期間／10/2(木)～10/8(水)
- 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



## 立正大学デリバリーカレッジ 「紀州ドンファン殺人事件無罪判決 について～裁判員はなぜ無罪を 選択したのか」

サテライト配信

8/27(水)10:00～12:00

有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか。同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。

- 講師:友田博之(立正大学法学部法学科教授)
- 対象／市民 ●定員／10人 ●費用／無料
  - 備考／生涯学習センターで開催した講座の録画映像を視聴
  - 募集期間／8/2(土)～8/10(日)
  - 申込み／窓口か電話で。



## シニアのためのスマホ講座 「基本操作と災害時に役立つ機能」

9/10(水)10:00～12:00

9月は防災を見直す季節です。スマホの基本操作と合わせて、知っていると災害時に役立つ機能について学び、備えましょう。※スマホは貸与機を使用します。

- 対象／概ね65歳以上の方 ●定員／16人
- 費用／無料 ●募集期間／8/15(金)～8/25(月)
- 申込み／窓口か電話で。



## 大人のバルーン教室

10/7(火)13:00～15:00

初めての方でも大丈夫!バルーンでハロウィンの飾りを作ってみよう

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／400円
- 持ち物／45リットルのゴミ袋、はさみ、黒色の油性ペン
- 募集期間／9/2(火)～9/12(金)
- 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



## 立正大学デリバリーカレッジ 「紀州ドンファン殺人事件無罪判決 について～裁判員はなぜ無罪を 選択したのか」

サテライト配信

9/5(金)10:00～11:30

有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか?同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。

- 講師:友田博之(立正大学法学部法学科教授)
- 対象／市民 ●定員／8人 ●費用／無料
  - 備考／生涯学習センターで開催した講座の録画映像を視聴
  - 募集期間／8/2(土)～8/12(火)
  - 申込み／窓口か電話で。



## 目から鱗の雑学講座

9/6(土)・13(土)・20(土)10:30～12:00 全3回

教養としてのトリビアを楽しく学び、雑学マイスターを目指そう!

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／無料
- 募集期間／8/2(土)～8/12(火)
- 申込み／窓口か電話で。



## 卓球で健康長寿

9/8(月)・22(月)・29(月)13:30～15:30 全3回

どなたでも参加できます。無理なく楽しく、ラケットとボール、ティッシュケースや下敷きなどを使って心身をリフレッシュ!

- 対象／65歳以上の方(経験は問いません)
- 定員／10人 ●費用／無料
- 募集期間／8/2(土)～8/12(火)
- 申込み／窓口か電話で。



## 子どもがのびる!「非認知能力」 ～人生を豊かにする力を育む～

サテライト配信

9/13(土)14:00～16:00

自己肯定感やコミュニケーション能力が育まれる上で大切な「非認知能力」。その非認知能力とは何か、どのように伸びるのかについて学びます。

- 講師:中道圭人(千葉大学教育学部幼児心理学研究室教授)
- 対象／どなたでも ●定員／8人 ●費用／無料
  - 備考／さわやかちば県民プラザからの配信を視聴
  - 募集期間／9/2(火)～9/10(水)
  - 申込み／窓口か電話で。



## 初心者のためのパワーポイント

10/1(水)～3(金)13:30～16:30 全3回

パワーポイント未経験でも安心して受講できます。

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方
- 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／9/2(火)～9/12(金)
- 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



## 文学講座「夏目漱石と千葉県」

9/11(木)14:00～16:00

講師:中谷順子さん

公民館ロビーにて、関連資料展を開催。

- 対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料
- 備考／窓口での申込には返信用はがきを持参してください。
- 募集期間／8/8(金)必着
- 申込み／窓口か往復はがき、同館HPからも可。



## 『子どもがのびる!「非認知能力」 ～人生を豊かにする力を育む』

サテライト配信

9/13(土)14:00～16:00

自己肯定感やコミュニケーション能力が育まれる上で大切な「非認知能力」。その非認知能力とは何か、どのように伸びるのかについて学びます。

- 講師:中道圭人(千葉大学教育学部幼児心理学研究室教授)
- 対象／どなたでも ●定員／10人 ●費用／無料
  - 備考／さわやかちば県民プラザからの生配信を視聴
  - 募集期間／8/2(土)～8/8(金)
  - 申込み／窓口か電話で。同館HPからも可。



## 立正大学デリバリーカレッジ 「紀州ドンファン殺人事件無罪判決 について～裁判員はなぜ無罪を 選択したのか」

サテライト配信

9/17(水)13:30～15:00

有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか?同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。

講師:友田博之(立正大学法学部法学科教授)

●対象／市民 ●定員／10人 ●費用／無料

●備考／生涯学習センターで開催した講座の録画映像を視聴 ●募集期間／8/2(土)～8/8(金)

●申込み／窓口か電話で。同館HPからも可。



## わらべうたと絵本を楽しむ会

9/24(水)11:00～11:30

わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせを楽しみましょう。

●対象／0～5歳児と保護者 ●定員／10組

●費用／無料 ●申込み／当日直接会場へ



## 「遺跡が語る土気の歴史 ～舟塚古墳を中心に～」

11/7(金)14:00～16:00

舟塚古墳は、現在の土気高校あたりに存在した前方後円墳です。講師:武田文治さん(歴史研究家)。公民館ロビーにて、関連資料展を開催。

●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料

●募集期間／9/2(火)～9/12(金)

●申込み／窓口か電話で。同館HPからも可。



### 誉田公民館

〒266-0005 緑区誉田町1-789-49

☎291-1512

✉oubo.honda@ccllf.jp



## スマホ体験教室

①スマホの基本と防災

②スマホの基本とLINE体験

8/27(水)①10:00～12:00 ②13:30～15:30

スマホの基本操作に加え、①では災害時に役立つ機能を、②ではLINEの使い方を学びます。

※スマホは貸出機を使用します

●対象／65歳以上の方 ●定員／各20人

●費用／無料 ●備考／65歳未満の方も申込可

●募集期間／8/1(金)～8/14(木)

●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## LGBT基礎知識講座 ～きちんと知るLGBT ハラスメントのない社会へ～

9/6(土)14:00～16:00

よく見かける“LGBT”という言葉。誰もが自分らしく生きられる社会にするために、学んでみませんか。

●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料

●募集期間／8/1(金)～8/14(木)

●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 「歴史講座～戦国時代の房総～」

9/14(日)10:00～12:00

戦国時代を中心に、郷土千葉の歴史を学びます。

●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料

●募集期間／9/1(月)～9/6(土)

●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



## 大人の美術講座 日本美術史

8/21(木)9:30～12:00

スライドを見ながら日本美術史の概略を超特急で学びます。

●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料

●募集期間／8/6(水)まで

●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 『子どもがのびる!「非認知能力」 ～人生を豊かにする力を育む～』

サテライト配信

9/13(土)14:00～16:00

自己肯定感やコミュニケーション能力が育まれる上で大切な「非認知能力」。その非認知能力とは何か、どのように伸びるのかについて学びます。

講師:中道圭人(千葉大学教育学部幼児心理学研究室教授)

●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からの配信を視聴 ●募集期間／9/7(日)まで

●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 認知症の不安と介護が気になったら

9/26(金)10:00～12:00

認知症のある方が安心して暮らすため、介護や制度について学ぶあんしんケアセンターの講座です。

●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料

●募集期間／9/2(火)～9/10(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



## ベビーとお母さんの体操教室

9/12(金)・19(金)・26(金)10:00～12:00 全3回

親子でベビーマッサージと3B体操を体験しましょう。

●対象／3か月～1歳未満児と母親

●定員／15組30人 ●費用／無料

●持ち物／バスタオル(床用)、汗拭きタオル、飲み物、オムツを持ち帰る袋

●備考／動きやすい服装で

●募集期間／8/2(土)～8/24(日)

●申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## ゼロから覚える! スマートフォン体験教室(入門編)

9/29(月)10:00～12:00

スマホの基本的な操作を『ゼロ』から学びます。

●対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料

●募集期間／9/2(火)～9/12(金)

●申込み／窓口かEメール、往復はがきで。

### 打瀬公民館

〒261-0013 美浜区打瀬2-13

☎296-5100



## 文化講座「平安貴族の月見 ～紫式部と藤原道長～」

9/9(火)14:00～16:00

平安貴族は船で宴を催し、湖面に映った中秋の名月を楽しみました。紫式部は中秋の名月に感動してある物語を書き始め、藤原道長は「望月の歌」を詠み、権力の絶頂を謳歌していました。

●対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料

●募集期間／8/13(水)～8/19(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。【図書室】マークのある公民館は、図書室が設置されています。







## 親子であそぼう教室うたせ

9/17(水)・24(水)10:00～12:00 全2回

身近なアイテムをヒントに、親子で一緒に色んな遊びを楽しもう!保育士の先生と遊びながら、育児のお悩みも相談できます。

- 対象／1・2歳児と保護者 ●定員／20組40人
- 費用／200円 ●備考／動きやすい服装で
- 募集期間／9/2(火)～9/8(月)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 潮見佳世乃 歌物語コンサート「羽衣伝説」

10/5(日)14:00～15:30

歌と語りからなる物語音楽「歌物語」で、千葉氏にまつわる伝承「羽衣伝説」を楽しめます。

- 対象／どなたでも ●定員／50人 ●費用／無料
- 募集期間／9/11(木)～9/17(水)
- 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



## おはなし会であそぼ!

8/20(水)10:00～11:00

絵本の読み聞かせは想像力や感性、知的好奇心の育成をしてくれます。読み聞かせの後には創造力を養う遊びタイムもあります。

- 対象／小学生 ●定員／10人
- 募集期間／8/2(土)～8/11(祝・月)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## フラダンス教室

9/10(水)・24(水)10:00～12:00

フラダンスは文字がなかったころ、動きに意味を付けて伝承してきた踊りです。動きの意味を教わりながら楽しく踊ってみませんか。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料
- 持ち物／動きやすい服装
- 募集期間／8/2(土)～8/20(水)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## スマホ教室「スマホの便利機能を学ぼう」

9/11(木)10:00～12:00

今やスマホ無しでは生きづらい時代になっています。スマホの便利機能が使えるようになればもっと生活が豊かになるでしょう。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／無料
- 持ち物／スマホ ●募集期間／8/2(土)～8/20(水)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 牛乳を使ったお料理教室

9/17(水)10:00～13:00

日本人はカルシウム不足が問題になっており、また蛋白質の摂取も必要不可欠です。牛乳を使った料理を学び効率よく栄養を取りましょう。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／無料
- 持ち物／エプロン、三角巾、マスク
- 募集期間／9/2(火)～9/9(火)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 多文化共生「中国人講師が教える日本語講座」

9/28(日)10:00～12:00

日本語の話せる中国人講師による日本語講座です。日本での生活に困っている方々が社会ルール・地域との交流、防災などについて学べます。

- 対象／日本語に困っている人 ●定員／15人
- 費用／無料 ●募集期間／9/2(火)～9/16(火)
- 申込み／窓口か電話、Eメールにて。



## 立正大学デリバリーカレッジ「紀州ドンファン殺人事件無罪判決について～裁判員はなぜ無罪を選択したのか」

サテライト配信

9/29(月)10:00～11:30

有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか?同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。講師:友田 博之(立正大学法学部法学科教授)

- 対象／市民 ●定員／10人 ●費用／無料
- 募集期間／9/2(火)～9/16(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  
✉oubo.takahama@ccllf.jp



## たかはま劇場 ～綾小路きみまろ 爆笑!エキサイトライブ第4集(上映)～

8/29(金)10:00～11:15

公民館で上映会を行います。どなたでもお気軽にご参加ください。

- 対象／どなたでも ●定員／20人
- 費用／無料 ●募集期間／8/2(土)～8/7(木)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 眉メイクレッスン ～似合うメイクを身につけて お出かけしませんか?～

9/16(火)10:00～12:00

眉を整えるだけで、顔の印象がガラリと変わります。自分に似合う眉の描き方をプロから学び、お出かけしたくなる新しい自分に変身してみませんか。

- 対象／成人 ●定員／10人 ●費用／無料
- 持ち物／メイク用品・手鏡
- 募集期間／8/20(水)～8/29(金)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 終活講座「今どきのお墓事情～墓じまいと新しい選択肢～」

9/27(土)10:00～12:00

人生のピリオドである「お墓」について、考えたことはありますか?変化する現代のお墓事情を踏まえ、今後の選択肢を考えるきっかけとしてみませんか?

- 対象／成人 ●定員／30人 ●費用／無料
- 募集期間／9/2(火)～9/10(水)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 初心者のためのパワーポイント

10/8(水)～10(金)9:00～12:00 全3回

パワーポイントは未経験という方でも大丈夫。基本を学んで地域活動や仕事に活用してみませんか。

- 対象／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(タイプA)
- 募集期間／9/11(木)～9/24(水)
- 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



## そば打ち体験講座 ～希少なそばで打つ贅沢な 趣味時間～

8/27(水)9:30～12:30

まぼろしの蕎麦と呼ばれる“野呂在来”を使用し、打ち方からゆで方まで体験します。最後は皆でいただきます。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／1,600円
- 持ち物／エプロン
- 募集期間／8/2(土)～8/11(月)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## スグに使える!自分のスマホで学ぶ「スマホの基本」

9/17(水)10:00～12:00

講座で習っても家に帰ると分からない。そんな方必見!ご自分のスマホでその場で習得。家でも安心、資料付き。初心者のかゆい所に手が届く、そんな講座です。

- 対象／成人(60歳以上優先) ●定員／12人
- 費用／無料 ●持ち物／スマホ
- 募集期間／8/27(水)～9/7(日)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 【大人のアート】アーティフィシャルフラワーで作る「秋のフレーム」

9/30(火)13:30～15:30

アートを楽しむ大人時間、【大人のアート】シリーズ第一弾。アーティフィシャルフラワーを使用し秋をイメージしたフレームを作ります。

- 対象／ ●定員／10人 ●費用／1,500円
- 持ち物／ウェットティッシュ、持ち帰り用袋
- 募集期間／9/2(火)～9/11(木)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。



## 知的障害疑似体験講座

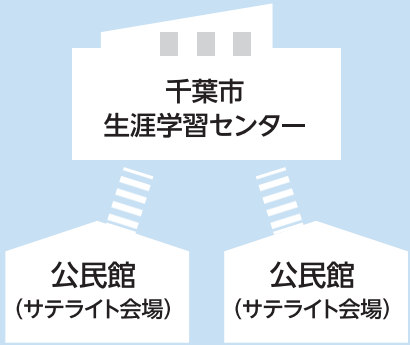
10/13(祝・月)10:00～12:00

「分からない」から一歩踏み出して「知ろうとすること」。特性を知ることにより共に暮らしやすい社会に。

- 対象／成人 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／9/15(祝・月)～9/30(火)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

# ((( サテライト 配信講座のご案内 )))

千葉市生涯学習センターで実施する講座を、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。



## 立正大学デリバリーカレッジ 「紀州ドンファン殺人事件無罪判決について ～裁判員はなぜ無罪を選択したのか」

有罪判決が言い渡されると予想されていた事件で、なぜ無罪判決が出されるに至ったのか? 同じく和歌山県で起こった毒カレー事件(有罪で死刑が確定)と比較しつつ、刑事事件における無罪推定の原則と一般市民である裁判員の葛藤等について解説します。

- 講師: 友田 博之 (立正大学法学部法学科教授)
- 対象: 市民
- 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

| 会       | 場                  |
|---------|--------------------|
| 長作公民館   | 9/3(水)10:00～12:00  |
| みつわ台公民館 | 8/29(金)10:00～11:30 |
| 誉田公民館   | 9/20(土)10:30～12:00 |
| 椎名公民館   | 9/5(金)10:00～11:30  |
| 土気公民館   | 9/17(水)13:30～15:00 |
| 越智公民館   | 8/30(土)10:00～12:00 |
| おゆみ野公民館 | 8/27(水)10:00～12:00 |
| 幸町公民館   | 9/29(月)10:00～12:00 |



### 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  | 8/13(水) | 松ヶ丘公民館 | 松ヶ丘公民館<br>☎261-5990 | 若葉区                                                               | 8/7(木)  | 若松公民館   | 千城台公民館<br>☎237-1400 |
|      | 8/20(水) | 末広公民館  |                     |                                                                   | 8/28(木) | みつわ台公民館 |                     |
|      | 9/10(水) | 松ヶ丘公民館 |                     |                                                                   | 9/11(木) | 桜木公民館   |                     |
|      | 9/24(水) | 生浜公民館  |                     |                                                                   | 9/25(木) | みつわ台公民館 |                     |
| 花見川区 | 8/27(水) | 幕張公民館  | 幕張公民館<br>☎273-7522  | 緑区                                                                | 8/25(月) | 誉田公民館   | 誉田公民館<br>☎291-1512  |
|      | 9/10(水) |        |                     |                                                                   | 9/4(木)  | 土気公民館   |                     |
|      | 9/24(水) |        |                     |                                                                   | 9/10(水) | おゆみ野公民館 |                     |
| 稲毛区  | 8/4(月)  | 都賀公民館  | 小中台公民館<br>☎251-6616 | 美浜区                                                               | 9/4(木)  | 高浜公民館   | 稲浜公民館<br>☎247-8555  |
|      | 8/22(金) | 山王公民館  |                     |                                                                   | 9/18(木) |         |                     |
|      | 8/25(月) | 小中台公民館 |                     | (時) 10:00～12:00<br>(対) 子育て中の方・妊婦(子ども同伴可)<br>(申) 当日直接会場へ(時間中出入り自由) |         |         |                     |
|      | 9/1(月)  | 都賀公民館  |                     |                                                                   |         |         |                     |
|      | 9/10(水) | 小中台公民館 |                     |                                                                   |         |         |                     |
|      | 9/26(金) | 山王公民館  |                     |                                                                   |         |         |                     |