

千葉市

公民館 情報誌

2025

10-11

月号

講座情報INDEX

中央区	2
花見川区	6
稲毛区	10
若葉区	14
緑区	16
美浜区	18
Information	20

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



秋のおはなし会

10/14(火)①10:00~10:30 ②10:45~11:15
読み聞かせで、絵本の世界と一緒に楽しみましょう。
●対象/5歳以下と保護者 ●定員/各8組
●費用/無料 ●備考/①と②は同じプログラム
●募集期間/10/1(水)~10/8(水)
●申込み/窓口か電話、Eメールで。同館HPからも可。



公民館で楽しむ公衆の秋

10/23(木)10:00~12:30、11/5(水)9:30~12:00、
11/23(日)13:00~15:30、11/30(日)
10:00~12:00 全4回
4つの講座を通じて公民館での仲間づくりを楽しみましょう。「和菓子づくり」「ポッチャ」「大正琴体験と演奏会」「健康講話」
●対象/成人 ●定員/8人
●費用/1,000円(和菓子)
●持ち物/エプロン、マスク、三角巾・持ち帰り容器
●募集期間/10/2(木)~10/14(火)
●備考/前の講座時に次回のお知らせを行います。
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



秋シリーズ① テーマは食欲「秋の味覚」

10/26(日)10:00~13:00
秋の味覚を使った料理講座。おいしく、健康的な食事で体を整え、来る冬に備えましょう。みなさんでいただきます。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/700円
●持ち物/エプロン、マスク、三角巾
●備考/お持ち帰りはできません。
●募集期間/10/2(木)~10/9(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



秋シリーズ② テーマはスポーツ「ポッチャ」

11/5(水)10:00~12:00
簡単なルールでも頭脳を使う。いつもより少し小さいコートです。意外にむずかしいかも??
●対象/成人 ●定員/12人(3人一組)
●費用/無料 ●持ち物/上履き
●備考/お一人での参加もOK。組み合わせはお任せください。●募集期間/10/2(木)~10/9(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



日本の食文化 そばうち体験教室

11/20(木)10:00~13:00
そばをうつって憧れますね。打ってゆで、いただく、参加者同士で交流しましょう。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,600円
●持ち物/エプロン、マスク、三角巾、手拭き
●募集期間/11/2(日)~11/9(日)
●申込み/窓口か電話で。



秋シリーズ③ テーマは芸術「大正琴」

11/23(日)14:00~15:30
大正琴の演奏会。歌謡曲からフォークソング、テレビドラマ主題歌などバラエティに富んだ曲をお楽しみください。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●持ち物/上履き
●募集期間/11/2(日)~11/9(日)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



コーヒーを味わいながら

11/27(木)13:30~15:30
コーヒーを味わう時間ってなんて豊かなんでしょう。公民館での即席カフェでおしゃべりをお楽しみください。
●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
●持ち物/コーヒーカップ、好きなお菓子、手ふきタオル ●募集期間/11/2(日)~11/9(日)
●申込み/窓口か電話で。



読み聞かせボランティア養成講座

11/29(土)、12/6(土)・13(土)10:00~12:00 全3回
読み聞かせに向けている絵本の選び方、絵本の読み方・持ち方を図書館職員OBから学びます。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(日)~11/9(日)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



秋シリーズ④テーマは健康 「あなたの腰は大丈夫?」

11/30(日)10:00~11:00
千葉ろうさい病院整形外科の先生をお招きして、体の要である「腰」についてお話いただきます。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●持ち物/上履き
●募集期間/11/2(日)~11/9(日)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



子どもおやつ作り教室 テーマはクリスマス

12/7(日)10:00~12:30
身体のためにもこころのためにもおやつって大事!自分で作れたらもっと楽しいね。
●対象/小学3年~6年生 ●定員/16人
●費用/600円 ●持ち物/うわばき・エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル ●備考/申込時にアレルギーの有無の確認をさせていただきます。
●募集期間/11/20(木)~12/1(月)
●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



はじめてのペーパークイリング ~ピオラを作ろう~

10/29(水)10:00~12:00
細長いペーパーをくるくる巻いてパーツを作り、ピオラの花を完成させます。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,000円
●募集期間/10/2(木)~10/15(水)
●申込み/窓口か電話で。



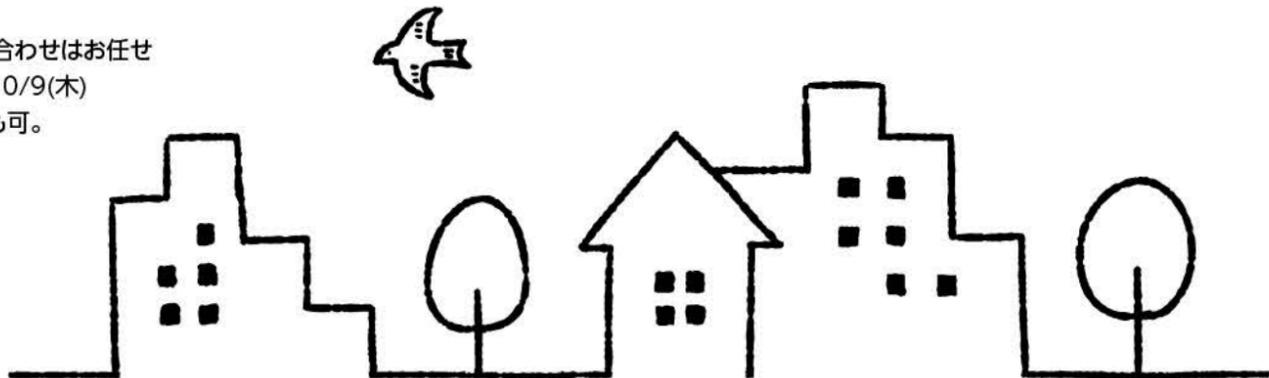
触って覚える!スマホ教室(Android) ①スマホの基本とLINE体験 ②スマホの基本と防災

①10/30(木) ②11/6(木)10:00~12:00
一人一台の貸出機があるので、実際にスマホを触りながら体験できます。スマホの基本と一緒に、LINEや防災への活用方も学びましょう。
●対象/どなたでも ●定員/各10人
●費用/無料 ●備考/スマホは貸出機を使用
●募集期間/10/2(木)~10/15(水)
●申込み/窓口か電話で。



おうちの未来を考えよう ~空き家について知る~

11/30(日)10:00~12:00
空き家になってしまったときの問題点や適切な管理方法についてお話します。
●対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(日)~11/14(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。「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。



川戸公民館

〒260-0802 中央区川戸町403-1
☎265-9256



はじめての将棋体験教室

10/18(土)10:00~12:00

将棋で遊んでみたい初心者さん向けです。ルールを覚えて家族やお友達と遊びましょう!

- 対象/小学生 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/1~3年生は保護者同伴
- 募集期間/10/1(水)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



おとな趣味時間<10月> トータルフィットネス教室

10/25(土)10:00~12:00

全身を動かして体力アップ♪有酸素運動やストレッチ、筋トレなどで「無理なく」「楽しく」現在の健康を維持しましょう!

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/ヨガマット ●備考/ヨガマットを持っていない場合は公民館へご相談ください。
- 募集期間/10/1(水)~10/16(木)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



普通救命講習会 ~AEDの使い方を学ぼう~

11/1(土)9:30~12:30

いざという時すぐに動ける自分になるう!
心肺蘇生やAEDの取り扱い方法を習います。

- 対象/中学生以上の方 ●定員/5人
- 費用/無料
- 備考/スカートでの参加はできません。
- 募集期間/10/1(水)~10/16(木)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



おいしく健康!ヘルシー料理教室

11/8(土)10:00~13:00

変わりガパオライスやもずくスープなどをつくります!

- 対象/65歳以上の方 ●定員/12人
- 費用/600円 ●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/10/1(水)~10/25(土)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



子どもと関わるときに 知っておいて欲しいこと ~精神科医の立場から~

アーカイブ配信

11/12(水)10:00~12:00

子どもの口数が減ってくる思春期には気持ちの理解もままならず…すれ違ったり、ぶつかったりしがちです。自分自身を認めて受け入れる過程で揺れ動く子どもへの接し方のポイント、不安が高く行き詰まり感を持つ子どもへの対応、思春期の子どもから信用されるために大切なこと等を精神科医の立場からお話します。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/生涯学習センターで開催したオンライン講座と同様の映像を視聴。
- 募集期間/10/25(土)~11/11(火)まで
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



落語で笑って♪楽しく認知症予防

11/26(水)10:00~12:00

落語の公演です。大きな声で笑って、楽しく認知症を予防しましょう!

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/1(土)~11/15(土)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



川戸でゆるっと読書 ~ゆるっと楽しむビブリオバトル~

12/6(土)14:00~16:00

ゆるりとお菓子を食べながら、ビブリオバトルを体験してみませんか?はじめてさんも見学だけでも大歓迎です♪

- 対象/中学生以上の方
- 定員/発表4人、見学10人 ●費用/無料
- 持ち物/紹介したい本(雑誌や漫画でも)
- 募集期間/11/1(土)~11/20(木)
- 申込み/窓口か電話で。同館HPからも可。



バルーンアート体験教室 ~クリスマスリースをつくろう~

12/13(土)10:00~12:00

カラフルなバルーンでクリスマスリースを作ります!

- 対象/小学生 ●定員/16人 ●費用/150円
- 持ち物/持ち帰り用の袋
- 募集期間/11/1(土)~11/20(木)
- 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



元気の秘訣はタンパク質! 「お肉料理教室」

10/28(火)10:00~13:00

お肉は元気の源です!国産のお肉で2品作って、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
- 備考/抽選の場合、当選者に10/7(火)・8(水)に電話連絡 ●募集期間/10/2(木)~10/6(月)
- 申込み/窓口か電話で。



クマと私たちの距離 ~都市住民による野生動物への 理解と協力のあり方~

サテライト配信

10/29(水)13:30~15:00

近年、クマによる人身被害や生活環境への影響が増えています。クマの生態や行動特性、被害の現状を学び、都市に暮らす私たちが取るべき対策や心構えについて学びます。

- 対象/成人 ●定員/10人
- 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/9/24(水)~9/29(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



千葉の伝統料理「太巻きずし作り」

11/19(水)10:00~13:00

毎年人気の講座です。千葉の郷土料理・太巻きずしを2巻、「アゲハ蝶」「しょうちゃん(人物デザインの基本の男の子)」を巻いて持ち帰ります。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,500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6~8cm×長さ18cm)・袋等
- 備考/抽選の場合、当選者に10/14(火)・15(水)に電話連絡 ●募集期間/10/7(火)~10/13(祝・月)
- 申込み/窓口か電話で。



なかなか手放せない思い出の品々 をどうする!?「思い出の整理収納」

11/21(金)13:30~15:30

子どもの絵や作品、旅先の思い出グッズ、自分が頑張った頃の懐かしい品々。しまい込んでしまっている思い出の品々がありませんか。あふれる思い出の整理収納をレクチャー。暮らしを見直すきっかけに。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 備考/抽選の場合、当選者に10/28(火)・29(水)に電話連絡 ●募集期間/10/21(火)~10/27(月)
- 申込み/窓口か電話で。



新宿公民館のつづき



新宿名物!ものづくりを楽しむ 「おとなの木工作」

12/6(土)9:30~12:30

杉や檜で「角盆」ともう一品を作成。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。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
- 持ち物/筆記用具(2B程度)、消しゴム、ハンカチ(手拭き) ●備考/抽選の場合、当選者に11/11(火)・12(水)に電話連絡
- 募集期間/11/4(火)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話で。



ゆっくり学ぶスマホ活用術 「スマホで災害対策」

12/10(水)10:00~12:00

最近の災害の状況を振り返り、災害時のスマホ活用法を丁寧にレクチャー。バッテリーの減りを抑える方法や、スマホのできる災害対策・安否確認・情報収集など、知って役立つ知識をゆっくりと。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/自分のスマホ(ない人は貸与)
- 備考/抽選の場合、当選者に11/11(火)・12(水)に電話連絡 ●募集期間/11/4(火)~11/10(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



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

11/6(木)10:30~12:00

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/14人 ●費用/無料
- 募集期間/10/9(木)~10/15(水)
- 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

①11/22(土)13:30~15:30

②12/6(土)・12/13(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よう!
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(2回分)
- 募集期間/11/5(水)~11/11(火)
- 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



椿森東部町内会共催 「公民館からハイキング」 ~椿森の戦跡を歩く~

11/7(金)10:00~11:30

戦後80年。あらためて当時を想像しながら歩きましょう。講義+フィールドワーク(荒天の場合は講義のみ)。

- 対象/地域住民優先、1時間歩ける方
- 定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/椿森地域にまつわる思い出話あれば
- 備考/公民館集合、現地解散。詳細は町内回覧のチラシ参照 ●募集期間/10/15(水)~10/20(月)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



クラブ連絡会主催「文化発表会」 ゲスト/椿森中学校吹奏楽部

11/16(日)10:00~12:00(予定)

椿森公民館では1年おきに「文化祭」と「文化発表会」を実施しています。地域の中学生の演奏も聴きにきてね♪

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 備考/プログラム詳細はHP、地域掲示板にて案内
- 申込み/当日直接会場へ



わくわく子ども教室 「クリスマスリースを作ろう」

12/7(日)10:00~12:00

おうちで飾って楽しめる、季節のリース(アートフラワーの壁飾り)を作しましょう♪

- 対象/小学1~6年生(低学年保護者同伴)
- 定員/12人 ●費用/800円 ●持ち物/はさみ、持ち帰り用袋 ●備考/院内小・千草台東小児童優先
- 募集期間/11/15(土)~11/23(日)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



わくわく子ども教室 「書家に習う書初め教室」

12/26(金)10:00~12:00

毎年好評。2時間集中して仕上げた作品は、学校提出のほか公民館にも展示します。

- 対象/小学4~6年生 ●定員/12人
- 費用/260円 ●持ち物/習字道具一式、レジャーシート、新聞紙 ●備考/院内小・千草台東小児童優先
- 募集期間/11/15(土)~11/23(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



サークル体験10月 ①俳句クラブ②「水彩」を楽しむ会

①10/7(火)、11/4(火)②10/7(火)・21(火)

①10:00~12:00②13:00~15:00 各全2回

①季節を感じるお題を五・七・五で表現する楽しさをお伝えしましょう。②丁寧な指導で、基礎からじっくり学べます。

- 対象/成人 ●定員/各5人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/21(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



「産後のヨガ」

10/15(水)・22(水)・29(水)10:00~12:00 全3回
ヨガを通して、産後の心と体を整えましょう。

- 対象/生後3か月~6か月の乳児と母親
- 定員/6組 ●費用/無料
- 持ち物/バスタオル・タオル・赤ちゃんに必要なもの
- 募集期間/10/2(木)~10/7(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



「お一人様の終活」(オンライン)

11/1(土)~30(日)

7月16日に開催した「お一人様の終活」講座の録画を配信します。初めて終活について考える方へ情報をお伝えします。

- 対象/成人 ●定員/50人 ●費用/無料
- 募集期間/11/1(土)~11/30(日)
- 申込み/Eメールにて。



サークル体験11月 ①フォークダンス ②こだまハーモニカクルー

①11/6(木)・13(木)10:00~12:00

②11/6(木)・20(木)13:00~15:00 各全2回

①各国の伝統的なダンス(フォークダンス)をいっしょに踊ってみませんか。②ハーモニカのアンサンブルをいっしょに楽しみましょう。

- 対象/成人 ●定員/各5人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/26(日)
- 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。「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。





子どもと関わるときに
知っておいて欲しいこと
～精神科医の立場から～

サテライト配信

11/15(土)10:00～12:00

子どもの口数が減ってくる思春期には気持ちの理解もままならず…すれ違ったり、ぶつかったりしがちです。自分自身を認めて受け入れる過程で揺れ動く子どもへの接し方のポイント、不安が高く行き詰まり感を持つ子どもへの対応、思春期の子どもから信用されるために大切なこと等を精神科医の立場からお話します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/生涯学習センターで開催したオンライン講座と同様の映像を視聴。
- 募集期間/10/2(木)～10/21(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



整理収納講座
～お正月前の整理術～

11/28(金)10:00～12:00

すっきりしたお家で新年を迎えましょう。整理収納のコツを学びます。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/11(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



いなげウォーキング

11/19(水)9:30～12:00

寒さにむかう季節ですが、かつて海辺の街だった稲毛を感じながら、ごいっしょにウォーキングを楽しみませんか。

- 対象/成人 ●定員/20人
- 費用/600円(BOTANICA MUSEUM(旧 千葉市花の美術館)の入場料)
- 募集期間/11/2(日)～11/9(日)
- 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



千葉市の地理と歴史
～千葉市の交通の発達と課題～

10/28(火)、11/4(火)10:00～12:00 全2回

千葉都市モノレールや松ヶ丘公民館の最寄り駅・大森台駅(京成千原線)など、身近な交通から千葉市の交通の歴史を辿る全2回の連続講座です。

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



子どもおかしづくり教室
(クリスマスクッキーをつくりましょう!)

11/29(土)9:30～12:30

美味しくて楽しい!クリスマスクッキーを作る教室です。

- 対象/小学1～6年生 ●定員/16人
- 費用/800円 ●持ち物/かかとのついた上履き、エプロン、三角きん、マスク、ふきん4枚、水分補給用飲み物 ●募集期間/11/2(日)～11/14(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



知ってるつもり?!大岡越前

12/6(土)10:00～12:00

テレビの時代劇でおなじみ「大岡越前」その知られざる素顔に迫ります。

- 対象/成人 ●定員/22人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/14(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



新そばで作ろう!
そば打ち体験教室①・②

11/16(日)①10:00～12:00 ②13:30～15:30

はじめての方でも参加できるそば打ち体験教室です。

- 対象/成人 ●定員/各7人 ●費用/1,200円
- 持ち物/エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 募集期間/10/2(木)～10/14(火)
- 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



蘇我DEポッチャ2025

11/23(日)10:00～12:00

蘇我コミュニティセンターとの共催。今年も蘇我でポ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(1組6人まで)
- 費用/無料 ●募集期間/10/2(木)～10/31(金)
- 申込み/窓口かメール、同館HPからも可。



シュトーレンを作ろう!

11/30(日)13:00～17:00

今年はシュトーレン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・持ち帰り用の手提げ袋 ●募集期間/11/2(日)～11/10(月)
- 申込み/窓口かメール、同館HPからも可。



車いす料理人と作る
「絶品チャーシュー」

12/13(土)10:00～12:00

40代で車いす生活となった講師が教える絶品チャーシュー。後半は講師の能登被災地の報告です。

- 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・持ち帰り用の密閉容器 ●募集期間/11/2(日)～11/30(日)
- 申込み/窓口かメール、同館HPからも可。



親子で楽しめる優しい音色の
オカリナミニライブ

12/20(土)13:30～15:00

優しいオカリナの音色に癒されてみませんか。体験コーナーもあります。

- 対象/どなたでも(親子歓迎) ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/11/10(月)～12/10(水)
- 申込み/窓口かメール、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



季節の食材で 時短・健康レシピ～秋編～

10/29(水)10:00～13:00

食育推進員が提案する秋のメニューを作って食べて健康的な食生活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、マスク、手拭きタオル
- 募集期間/10/1(水)～10/15(水)
- 申込み/窓口か電話で。



歴史講座 「千葉駅周辺の歴史と発展」

11/22(土)14:00～16:00

明治期からの千葉駅の変遷と周辺の商業地域の発展について学びます。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/16(日)
- 申込み/窓口か電話で。



大人のアートフラワー 「私色のダリア」

11/29(土)10:00～12:30

好きな色に染めたオリジナルのダリアを作ります。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/900円
- 持ち物/筆、パレット、はさみ、エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用の袋
- 募集期間/11/2(日)～11/22(土)
- 申込み/窓口か電話で。



クリスマスケーキを作ろう!

11/30(日)①9:30～12:30 ②13:00～16:00

お菓子作りの先生に教わりながらケーキ作りに挑戦しませんか。

- 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3～4枚、上履き
- 募集期間/11/2(日)～11/21(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。「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。

検見川公民館

〒262-0023 花見川区検見川町3-322-25
☎271-8220



焼き菓子教室

10/25(土)10:00～12:30

旬のサツマイモで、みんなが大好きな甘くて美味しいお菓子を作りましょう。

- 対象/成人 ●定員/6人 ●費用/800円
- 持ち物/エプロン、三角巾、マスク、台ふきん3枚、持ち帰り用手提げ袋
- 募集期間/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



親子でリフレッシュ 体操教室

10/28(火)10:00～11:00

親子で楽しくまた、他の親子との触れ合いも楽しみながら、気持ちよくからだを動かしましょう。

- 対象/生後3か月～1歳児と保護者
- 定員/6組12人 ●費用/無料
- 持ち物/飲み物、バスタオル
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



初めてでも大丈夫!ラテアート体験

11/8(土)10:00～12:30

インスタントコーヒーを使って、大人も子どもも楽しみながら自由にラテアートを描いてみましょう。

- 対象/小学生～成人 ●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、イラストの写真、小学生は上履きも
- 募集期間/10/11(土)～10/17(金)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



検見川そば作り体験

11/22(土)10:00～13:00

新鮮な10割そば粉を使用して美味しいそばを作るための水加減、こね方、切り方、ゆで方等を教わります。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,600円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、手拭き、手提げ袋、マスク ●募集期間/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



津軽三味線と民謡コンサート

11/29(土)13:30～15:00

民謡と津軽三味線の生演奏を堪能しましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



検見川公民館歴史講座 「袖師ヶ浦風土記」

12/5(金)9:30～12:00

検見川にまつわる伝説や風習、地名の由来等を学ぶ講座です。検見川公民館周辺の散策もします。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/11/11(火)～11/17(月)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



クリスマスクッキーをつくろう

12/14(日)9:30～12:30

簡単に美味しいクリスマスモチーフのクッキーをつくります。

- 対象/小学生 ●定員/16人 ●費用/800円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、上履き、マスク、手提げ袋 ●募集期間/11/16(日)～11/22(土)
- 申込み/窓口か電話で、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



犢橋～長沼歴史散策(長沼池の 痕跡、三社大神、駒形大仏など)

10/26(日)12:30～16:30

三社大神や、長沼の駒形大仏など、長沼池の痕跡を辿りながら、犢橋地区から長沼地区にかけて、ゆかりの地を巡ってみませんか。

- 対象/成人(6km歩ける方) ●定員/16人
- 費用/300円(資料代) ●持ち物/保険証、雨具
- 備考/履きなれた靴と動きやすい服装で。荒天の場合は11/3(祝・月)に順延。
- 募集期間/8/1(金)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



犢橋中学校生徒作品展 (技術・家庭科編)

11/8(土)～11/30(日)9:00～21:00

地域の中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





世界のお金とお金の歴史を学ぼう!
～古代から現代まで～

11/14(金)14:00～15:30

古代から現代まで、世界のお金がどのようにして変遷してきたか、学んでみませんか。世界の珍しいお金の見本も見る事ができます。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/9/1(月)～10/29(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



スワッグ体験講座
「クリスマス飾りを作ろう」

11/27(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掛ける飾りのことです。今年のクリスマスに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/花切用はさみ、園芸用手袋、縦30cm以上の持ち帰り用の袋 ●募集期間/9/1(月)～11/6(木)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



親子でパン作り講座
「クリスマスツリーパンを作ろう!」

11/29(土)13:30～16:30

パン生地を重ね合わせて、クリスマスツリーパンを作ってみませんか。

- 対象/小学生と保護者 ●定員/6組12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)
- 募集期間/9/1(月)～11/6(木)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



つまみ細工体験講座
「お正月のリース飾り」

11/30(日)、12/7(日)13:00～16:00 全2回

着物の生地で作ったつまみ細工のお花をリースに盛り付け、オリジナルのお正月飾り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/はさみ、先が細いピンセット、木工ボンド
- 募集期間/9/1(月)～11/6(木)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



エンジョイミュージック
「エレクトーンコンサート
～クリスマスパーティー～」

12/6(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。今回はどんなプレゼントを届けてくれるのでしょうか。

- 対象/どなたでも ●定員/30人
- 費用/無料 ●募集期間/9/1(月)～11/12(水)
- 申込み/窓口か電話で、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



赤ちゃんへの救命処置を学ぶ
「パパ&ママ救命教室」

11/15(土)10:30～11:30

乳児の訓練用的人形を使用し、実技学習ができる貴重な機会です。知っておきたい心肺蘇生法・気道異物除去法・AEDの扱い方を短時間で学べます。赤ちゃんをあやしながらかお気軽にどうぞ!

講師:千葉市防災普及公社

- 対象/0歳児の保護者 ●定員/5組
- 費用/無料 ●備考/赤ちゃんの同伴可
- 募集期間/10/1(水)～10/15(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



0歳ベビーのマッサージ&ママのリフレッシュ体操

11/22(土)10:30～11:30

赤ちゃんもママも、ごきげんに過ごせるようリラックス&リフレッシュの方法を楽しく学びましょう♪

講師:公益社団法人日本3B体操協会公認指導者
谷口みどり氏

- 対象/0歳児と母親 ●定員/10組
- 費用/無料 ●持ち物/バスタオル
- 備考/ベビーマッサージは着衣のまま行います。
- 募集期間/10/1(水)～10/15(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



カンマームジークの楽しみ
～魅惑のサクソフォンカルテット～

11/23(日)13:30～15:15

プロによる美しいサクソフォンの音が鳴り響く、一日限りの室内楽コンサートです。

- 対象/どなたでも ●定員/50人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(日)～11/11(火)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



親子で体験!星空の世界
～大きな天体望遠鏡を
のぞいてみよう～

11/24(祝・月)16:30～18:30

天体望遠鏡で星を観察する貴重な機会を親子で楽しみましょう。観察対象は、三日月・土星・カシオペア・すばる等です。講師:天体写真家 及川聖彦氏

- 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となります。
- 募集期間/10/2(木)～10/22(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



ふれあい落語「こて台亭」

12/7(日)14:00～16:00

毎年恒例!今年は腹話術もあります。楽しいひと時をお過ごしください。出演:社会人落語の会

- 対象/どなたでも ●定員/50人 ●費用/無料
- 募集期間/11/7(金)～11/24(祝・月)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



親子で体験! 郷土料理
「太巻き祭りずし」をつくろう
(あげはちょう柄)

12/14(日)10:00～13:00

切り分ける時はワクワク!ドキドキ!かわいい「あげはちょう」の柄にチャレンジします。初心者大歓迎です。

- 講師:千葉伝統郷土料理研究会 石橋京子氏
- 対象/小学生と保護者 ●定員/8組
 - 費用/1,000円 ●持ち物/エプロン、三角巾、室内履き、布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器、ラップ
 - 備考/太巻き1本を親子で作ります。
 - 募集期間/11/2(日)～11/18(火)
 - 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



子どもチャレンジ
めざせ金賞!書初め練習会(毛筆)

12/26(金)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。

- 講師:日本習字 久保山純子氏
- 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、書初め用紙、雑巾1枚、新聞紙
 - 備考/3・4年生は保護者同伴、他学年も同伴歓迎
 - 募集期間/11/2(日)～11/18(火)
 - 申込み/窓口か電話で、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



さつき人形劇場

10/19(日)10:30~11:30

ぐるーぷころぼっくるによる、とっても楽しくて本格的な人形劇です。公演は「三びきのやぎのがらがらどん」ほか、です。

- 対象/3歳~小学生 ●定員/30人
- 費用/無料 ●備考/小学2年生以下は保護者同伴
- 募集期間/10/1(水)~10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



楨橋貝塚発掘100年祭

10/25(土)9:00~16:00

東京人類学会が楨橋貝塚を発掘してからちょうど100年になります。当時の様子が書かれた下総楨橋貝塚遠足会の記の朗読会等、様々な企画があります。

- 対象/どなたでも ●費用/無料
- 申込み/当日直接会場へ



ボディコンディショニング

10/26(日)13:30~15:00

健康の保持・増進のために、姿勢改善や心身ともにリフレッシュできるエクササイズを体験しましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/16人 ●費用/無料
- 持ち物/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)
- 備考/運動できる服装で
- 募集期間/10/12(日)~10/19(日)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



きらめきコンサート

11/1(土)13:30~15:30

秋の日の午後のひととき「バイオリン、ピアノ、ボーカルによるコンサート」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/10/15(水)~10/22(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



医師による健康講座

「もののとらえ方と病気の関係」

11/10(月)14:00~16:00

考え方やとらえ方から症状や不調が生まれ、症状のとらえ方が経過を左右することについて、具体的なよくある例を聞きながら対策を考える講座です。

- 対象/成人 ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/10/27(月)~11/3(祝・月)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



ベビーマッサージ体験教室

11/19(水)10:00~12:00

親子のスキンシップを図る体操を体験してみましよう。

- 対象/3カ月~2歳前後の乳幼児と保護者
- 定員/8組 ●費用/無料
- 持ち物/汗拭きタオル、バスタオル(床に敷く用)
- 備考/動きやすい服装(ズボン着用)で
- 募集期間/11/2(日)~11/9(日)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



腸内環境の改善について

~生活習慣病・認知症予防の可能性~

サテライト配信

11/29(土)14:00~16:00

腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関りや腸活によって期待される効果について学びます。

- 講師:江頭 祐嘉合(千葉大学大学院園芸学研究所教授)
- 対象/成人 ●定員/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/11/11(火)~11/19(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



家庭でできる生ごみ処理

10/29(水)10:00~12:00

生ごみ処理(堆肥化)の基礎知識、生ごみ処理方法のいろいろ、生ごみの堆肥の利用について学びます。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/15(水)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



終活って何をすればいいの?

~手続き・お金・お片付け
・家族信託と活用例・墓じまい~

11/22(土)・29(土)、12/6(土)10:00~11:30 全3回

終活、あなたのテーマは?認知症・1人暮らし・お金・お片付け・墓じまいとその対策についてお話しします。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/15人
- 費用/無料 ●募集期間/11/1(土)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



腸内環境の改善について

~生活習慣病・認知症予防の可能性~

サテライト配信

11/29(土)14:00~16:00

腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関りや腸活によって期待される効果について学びます。

- 講師:江頭 祐嘉合(千葉大学大学院園芸学研究所教授)
- 対象/成人 ●定員/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/11/1(土)~11/14(金)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



地域で守る!防災体験

~地震体験・発火実験・水消火器
・ロープ結束の体験~

11/30(日)13:30~16:00

地震車、天ぷら油の発火実験、搬送方法等を体験し、自助・共助について考え、防災意識を高めましょう。

- 対象/成人 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 持ち物/ハンドタオル ●募集期間/11/1(土)~
- 申込み/窓口か電話で、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10月上映会

「風と共に去りぬ」

10/8(水)13:00~17:00

アカデミー賞主演女優賞を始め10部門に輝いた不朽の名作。100インチの大画面で映画をお楽しみください。(1939年 米 カラー 212分 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



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。





長作シアター12月上映会
「綾小路きみまろ
爆笑エキサイティングライブ
ビデオ第2集」

12/10(水)13:30~14:30
「あれから40年」でおなじみの綾小路きみまろ爆笑ライブです。いっぱい笑って新しい年を迎えましょう。100インチの大画面で映画をお楽しみください。(50分)
●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



おうちでもできる!
そば打ちにチャレンジ

12/12(金)10:00~13:00
千葉産野呂在来のそば粉から、練って、広げて、茹で食し、打ち立てそばを楽しめます。お持ち帰りになったそば粉で自宅でもチャレンジしちゃいましょう!
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,600円
●持ち物/エプロン、三角巾、マスク、布巾、持ち帰り用袋 ●募集期間/11/16(日)~11/30(日)
●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



ゆがみを直してスッキリ!
ゴムバンドで肩こり
・腰痛対策のすすめ

10/22(水)・29(水)10:00~11:30 全2回
肩こりや腰痛などの大きな原因の一つである背骨や骨盤のゆがみ。専門家が体のゆがみを整える方法を解説し、日常で実践できる簡単な体操をお伝えします。
●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
●持ち物/2回目のみヨガマットまたはバスタオル
●募集期間/10/2(木)~10/8(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



歴史よもやま話
「江戸城 あれこれ事件簿」

11/22(土)10:00~12:00
楽しく学べる歴史雑学。今回は、徳川将軍の本拠地「江戸城」にまつわる事件を5つ取り上げます。
●対象/成人 ●定員/40人 ●費用/無料
●募集期間/11/3(祝・月)~11/9(日)
●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



健康づくり講演会「便秘について」
(最成病院外科医師出張講座)

10/15(水)10:00~11:00
腸内環境の乱れは、便秘をはじめ体にさまざまな影響を及ぼします。この機会に便秘について正しい知識を学び、腸内環境や健康について考えてみませんか?
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/10/2(木)~10/8(水)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



花見川名画DVD鑑賞会
「紙屋悦子の青春」

10/29(水)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。戦争で生き残った者の心情を鮮烈、かつ温かく描き出した黒木和雄監督最後の作品(2006年 113分 カラー)。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/10/15(水)~10/21(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



房総太巻きずし作り教室
～正ちゃん(海苔巻き)とアゲハ蝶
(卵巻き)を作ります

11/10(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/1,500円
●持ち物/エプロン・三角巾・布巾2枚・持ち帰り用保存容器(大) ●募集期間/10/14(火)~11/2(日)
●申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



太極拳入門

11/12(水)・19(水)・26(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/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/動きやすい服装で
●募集期間/10/20(月)~10/26(日)
●申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



花見川寄席「寄ってっ亭」

11/23(日)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寄りください。
●対象/どなたでも ●定員/50人 ●費用/無料
●募集期間/10/23(木)~11/11(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



花見川名画DVD鑑賞会「地獄門」

11/30(日)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。平治の乱を背景に、愛と忠義が揺れる壮絶な人間ドラマを衣笠貞之助監督が描いた作品(1953年日本 89分 カラー)。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/11/4(火)~11/10(月)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



花見川冬のぬくもりコンサート

12/7(日)11:00~12:00
懐かしの名曲が心に響く、冬にぴったりのコンサート。声楽家の歌声が、あなたの思い出とぬくもりをそっと呼び覚まします。
●対象/どなたでも ●定員/50人 ●費用/無料
●募集期間/11/19(水)~12/2(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



ミニ門松づくり体験教室

12/21(日)9:00~12:00
自分で作った門松で、お正月を迎えてみませんか。
●対象/小学6年生以上の方 ●定員/12人
●費用/2,000円 ●持ち物/軍手、剪定ばさみ、はさみ、園芸用手袋、幅30×奥行30×高さ40cmくらいの袋または段ボール、スコップ
●募集期間/11/21(金)~12/7(日)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



幕張公民館

〒262-0032 花見川区幕張町4-602
☎273-7522



検見川の歴史を歩こう

10/24(金)9:30~12:30

検見川を散策しながら歴史を学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 備考/窓口での申し込みには返信用はがきを持参してください。●募集期間/10/2(木)~10/10(金)
- 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。



遺言書を守る! 自筆証書遺言書保管制度

11/18(火)10:00~11:00

令和2年から開始した遺言書を法務局で保管する制度の概要、利点、注意点等について説明します。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 備考/窓口での申し込みには返信用はがきを持参してください。●募集期間/10/25(土)~11/7(金)
- 申込み/窓口か往復はがき、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



シニアヨガ

10/9(木)・23(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、体力向上を目指しましょう。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/10人
- 費用/無料 ●持ち物/タオル、バスタオル
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/1(水)~10/6(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



大人の健康体操

10/16(木)・30(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、運動靴 ●備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/2(木)~10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



幕張いきいきクラブ 「鉄道の発展と千葉市」

11/11(火)10:00~12:00

鉄道の歴史を学んでみませんか。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/10/19(日)~10/25(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



介護予防講座 ~人生100年時代をどう生きるか~

11/12(水)・19(水)10:00~12:00 全2回

介護予防、認知症予防など運動も一緒に学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 持ち物/運動靴 ●備考/動きやすい服装で
- 募集期間/11/2(日)~11/7(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



大人のヨガ

11/13(木)・27(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、体力向上を目指しましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/タオル、バスタオル
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/11/1(土)~11/9(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



おせち料理作り

12/11(木)10:00~13:00

おせち料理の2品を一緒に作りませんか。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,500円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク、上履き、持ち帰り用容器2個(タッパー可)
- 募集期間/11/23(日)~11/30(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

稲毛区

稲毛公民館

〒263-0034 稲毛区稲毛1-10-17
☎243-7425



子育て講座「親子でリトミック」

10/22(水)・29(水)10:00~11:30 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 ●備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/2(木)~10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で。



文学講座「芥川龍之介と千葉県」

11/20(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/10/21(火)~10/27(月)
- 申込み/窓口か電話で。



男性のためのクッキング講座

11/30(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。中華の油淋鶏と麻婆豆腐に、にらと卵のスープを作ります。

- 対象/成人男性 ●定員/12人 ●費用/800円
- 持ち物/エプロン、三角巾、ふきん2枚、試食時の飲み物 ●募集期間/11/4(火)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話で。



はじめての水墨画体験講座

12/6(土)10:00~12:00

水墨画を体験して描いてみませんか。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/新聞紙、雑巾
- 募集期間/11/13(木)~11/19(水)
- 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。「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。



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講話②地域散策

①11/6(木) 9:00～11:30

②11/13(木)9:00～12:00 全2回

長沼の歴史について講話で理解を深め、地域散策をします。①講話(宗教や祭りごなどの風習について)

②3代将軍ゆかりの地を名物ガイドとめぐります。

●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料

●持ち物/②歩きやすい服装・靴で(備)②地域散策は

5kmほど歩きます。雨天の場合は11/14(金)に延期

●募集期間/10/2(木)～10/8(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



サークル体験会

～秋は、草野公民館で!

①フラダンス②スペイン語

①11/11(火)15:30～16:30

②11/26(水)10:00～11:30

新しいことにチャレンジしてみませんか。みなさん楽しく活動しています。体験からぜひ、ご参加ください。

●対象/成人 ●定員/各10人 ●費用/無料

●持ち物/①動きやすい服装で

●募集期間/10/2(木)～10/8(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



千葉の郷土料理

～太巻き祭り寿司づくり教室～

11/17(月)10:00～13:00

千葉の郷土料理、太巻き祭り寿司を作しましょう。

基本の「桃の花」(ハーフ)の作り方を学んで、きのこ汁と一緒に味わいます。

●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/700円

●持ち物/エプロン・三角巾・布巾

●募集期間/10/2(木)～10/8(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



腸内環境の改善について

生活習慣病・認知症の可能性～

YouTubeライブ配信

11/29(土)14:00～16:00

腸内環境と生活習慣病との密接な関わりや腸活によって期待される効果について学びます。

講師:江頭 祐嘉(千葉大学大学院芸術学専攻教授)

●対象/どなたでも ●定員/100名 ●費用/無料

●備考/YouTubeからかちば県民プラザの配信を視聴。

●募集期間/10/2(木)～10/8(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

都合により中止します



そば打ち教室～初めての人も必ず打てるそば打ちの方法～

12/3(水)10:00～13:00

1人4人前のそばを打ちます。1人前は美食。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・布巾・空のペットボトル(500ml)・大きめのタッパー

●募集期間/11/2(日)～11/11(火)

●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」

①12/5(金)②12/12(金)9:00～12:00 全2回

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/3,000円

●持ち物/エプロン・三角巾・布巾

●募集期間/11/2(日)～11/11(火)

●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合唱②空手

①12/2(火)13:00～15:00

②12/7(日)17:00～18:30

新しいことにチャレンジしてみませんか。みなさん楽しく活動しています。体験からぜひ、ご参加ください。

●対象/①成人 ②5歳以上の方 ●定員/各10人

●費用/無料 ●備考/②動きやすい服装で

●募集期間/11/2(日)～11/11(火)

●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



第15回記念

郷愁のハーモニカコンサート

10/20(月)10:00～12:00

毎年恒例のカラオケ・ハーモニカ倶楽部によるコンサートが15回目を迎えました。美しいハーモニカの音色をどうぞお楽しみください。

●対象/成人 ●定員/45人 ●費用/無料

●募集期間/10/2(木)～10/7(火)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



名曲を歌おう

10/30(木)13:30～15:30

明るい先生のピアノにあわせて、童謡・唱歌や懐かしい名曲を歌います。大きな声でみんなで歌って心と体のリフレッシュ!!

●対象/60歳以上の方 ●定員/30人

●費用/無料 ●募集期間/10/9(木)～10/15(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



ツボミスクール

～成長期の女の子の心と体の変化を知ろう～

10/31(金)10:00～11:00

ワコール社員を講師に迎え、成長期の女の子の体型の変化や下着の選び方を学びます。お子さんの成長に関する疑問や悩みを解決しませんか?

(zoomによる同時配信あり)

●対象/小・中学生の保護者

●費用/無料 ●募集期間/10/24(金)必着

●申込み/窓口か同館HPからも可。



あつまれ! 1～2歳の子どもたち親子であそぼう教室(絵本編)

11/16(日)・23(日)10:00～12:00 全2回

親子で一緒に絵本の世界を楽しみましょう!

簡単な工作やわらべうたの時間もああります

●対象/1～2歳児とその保護者 ●定員/10組

●費用/200円

●募集期間/10/21(火)～10/29(水)

●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



木版画で年賀状をつくろう

11/19(水)・26(水)、12/3(水)13:00～16:00 全3回

手彫りならではの味わいのある年賀状をつくりませんか

●対象/成人 ●定員/15人 ●費用/700円

●持ち物/彫刻刀 ●備考/初めての方優先

●募集期間/11/1(土)～11/9(日)

●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2025

11/30(日)10:00～15:00

県立千葉女子高等学校家庭クラブ「モット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

●備考/古着の回収は11/22(土)～11/28(金)

館内設置の回収BOXへ

●申込み/当日直接会場へ



山王公民館

〒262-0004 稲毛区六方町55-29

☎421-1121

✉oubo.sanno@ccllf.jp



親子で紙芝居の会

～想像の世界を広げよう～

10/19(日)10:00～11:00

親子で紙芝居の世界に包まれ、その楽しさやよさを味わいませんか。読書につながるきっかけにもなるでしょう。

- 対象/5歳～小学生と保護者 ●定員/10組
- 費用/無料 ●募集期間/10/1(水)～10/7(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



体験しよう!太巻き祭りずしづくり

～パンダの絵柄を巻いてみよう～

10/25(土)10:00～13:00

千葉県伝統である太巻き祭りずしづくりに挑戦して、調理を楽しみましょう!

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,000円
- 持ち物/マスク、エプロン、三角巾、ラップ、持ち帰り用容器 ●募集期間/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



「山王寄席」

～笑い癒やしの時間～

11/8(土)10:00～12:00

落語を鑑賞し、笑い癒やしの時間を一緒に過ごしませんか?

- 対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/23(木)～10/29(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



ふろしきの包み方講座

～基本から応用へ～

11/15(土)13:30～15:30

ふろしきの素材や柄などの美しさを実感し、生活の中に取り入れてみてはいかがですか。用途に合うおしゃれなギフト包みを体験してみましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/ふろしき
- 募集期間/10/30(木)～11/5(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



健康料理セミナー「質のよい睡眠を助ける乳製品」～ミルクと野菜のコラボで健康アップ～

11/30(日)10:00～13:30

牛乳を使った健康料理を作り、味わいます。質のよい睡眠を助ける乳製品の栄養価についても一緒に学びましょう。

- 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、台布巾
- 募集期間/11/6(木)～11/11(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



まちかどお薬講演会

～薬の正しい飲み方～

12/11(木)10:00～11:30

お薬でお悩みのこと、ありませんか?地域の薬剤師さんが講演や質疑応答をとおして薬の疑問にお答えします。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/11/23(日)～11/29(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

千草台公民館

〒263-0016 稲毛区天台3-16-5

☎255-3032



みんなで楽しむおはなし会

テーマは「じどうしゃ」

10/25(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/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画会

「第三の男」

10/25(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(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で。



我が家の防災対策について

10/29(水)13:30～14:30

家庭でも出来る防災の備えやもしもの時の避難の知識などを千葉市防災対策課の職員さんを講師にお招きして学習してみませんか。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむおはなし会

テーマは「紙で遊ぼう」

11/22(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/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



みんなで楽しむ映画会

「見知らぬ乗客」

11/22(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/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



寺社参詣の旅と房総

11/27(木)13:30～15:30

江戸時代、庶民は全国の寺社を訪れる旅をし、資料も多く残されています。本講座では、房総の人々の旅と信仰、特に伊勢参宮など遠方への参詣について解説します。

- 対象/どなたでも ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



木工工作入門 ～杉八寸角盆と木製ミニツリーを作ろう～

11/29(土)9:30～12:30

優しい木の香りに包まれながら木工にチャレンジしてみませんか。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,000円
- 持ち物/汚れても良い服装、エプロン
- 募集期間/11/2(日)～11/8(土)
- 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



暮らしを彩るハンドメイド講座

「楽しい読書時間に。フラパージュでオリジナルブックカバーづくり」

11/5(水)10:00～12:00

デザインペーパーをフラパージュ液でコーティングしてオリジナルのブックカバーを作ります。読書時間をさらに楽しくするアイテムにいかがですか?文庫本サイズです。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/500円
- 持ち物/受講決定者に通知
- 募集期間/10/2(木)～10/15(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。「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。



 大人のための折り紙広場「みんなで折り紙を楽しみましょう」(後期)

11/12(水)、12/10(水)、1/14(水)、2/11(水)、3/11(水)10:00~12:00 全5回
毎月違ったテーマの折り紙作品を作ります。全5回の折り紙教室です。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/100円
- 持ち物/受講決定者に通知
- 募集期間/10/2(木)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 元気なシニアライフを!
①「色遊び!パステルアート体験」
②「歌と楽器で脳を活性化」

①11/20(木)10:00~12:00
②11/25(火)14:00~16:00

絵や音楽に触れて豊かな時間を過ごしましょう。別々にお申込みください。

- 対象/65歳以上の方 ●定員/①14人②20人
- 費用/①200円 ②無料●持ち物/受講決定者に通知 ●備考/①②別々にお申込みください。
- 募集期間/10/2(木)~10/15(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 シニアの触っておぼえるスマホ講座
①スマホの基本とキャッシュレス
②スマホの基本とLINE

①12/16(火) ②1/16(金)14:00~16:00

スマホに慣れていない方、スマホを始めたい方、LINEや〇〇payなど興味のある方、ぜひご参加ください。貸出機を使用しますので安心です。

- ①②別々に申し込みください。
- 対象/60歳以上の方 ●定員/各14人
- 費用/無料 ●備考/貸出機を使用します
- 募集期間/11/2(日)~11/15(土)
- 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

 轟町街角シネマ(4)
紙屋悦子の青春(2006年)

10/5(日)9:30~11:30

終戦間際の鹿兒島を舞台に、戦時下を生き抜く庶民の日常と、戦争を生き残った者の心情を鮮烈、かつ温かく描き出した作品。名匠 黒木和雄監督の遺作となった。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 申込み/当日直接会場へ

 星に願いをVol.5
「肉眼・双眼鏡・小望遠鏡で見る夜空の宝石~星雲星団の魅力~」

10/11(土)、11/8(土)10:00~12:00 全2回
スバル、オリオン大星団、アンドロメダ星雲を始めとする星雲星団の探し方や見方について、美しい映像とともに丁寧に解説します。

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

 Todoroki mini Festival
~秋の陣~展示の部

11/1(土)10:00~15:30、
11/2(日)10:00~15:00 全2回

轟公民館定期利用団体の作品を展示。力作揃いで見応えあります。お誘いあわせの上、ぜひご来館ください。

- 対象/どなたでも ●費用/無料
- 申込み/窓口か電話、当日直接会場へ。

 鉄オタ先生の脱線講座(7)
千葉を走るリゾート列車の歴史
~成田鉄道の喫茶室から房総里山トロッコまで~

11/15(土)10:00~12:00

全国を走る、乗って楽しい列車も紹介します。鉄オタ先生の真骨頂、思い出に残る列車旅に誘います。

- 対象/成人 ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 戦後80年
もっと知って欲しい 千葉空襲

11/16(日)10:00~12:00

戦後80年を機に、地域(範囲)を限定して、少し深掘りする歴史講座です。千葉空襲によって、蘇我から千葉市の中央部はどのような状況だったのでしょうか。

- 対象/成人 ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

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

11/23(日)①10:00~12:00 ②14:00~16:00
大好評だった春公演を上回るパフォーマンスにご期待ください。大胆に可愛く踊ります。

- 対象/小学生以上の方 ●定員/各60人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(日)~11/15(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 悠久の魅惑 世界遺産の旅 Vol.2
スペイン&ポルトガルの世界遺産

12/9(火)・16(火)13:30~15:30 全2回
情熱の国 スペインとユーラシア大陸最西端の国ポルトガルの世界遺産。映像とともに優雅な旅気分はいかがですか。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/15(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 題名のない落語会

12/13(土)14:00~16:00

年末の恒例寄席でございます。フレッシュな若者から熟年の大御所まで芸達者を揃えました。落語の真髄をご堪能ください。大好評のお楽しみタイムもご用意しております。

- 対象/小学生以上の方 ●定員/50人
- 費用/無料 ●募集期間/11/2(日)~11/15(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

 はじめてのQR決済!
スマホの基本とキャッシュレス

10/16(木)10:00~12:00

持っていてもよく分からない、使いこなせるか心配...という方向けの講座です。スマホの基本からキャッシュレス決済まで、楽しくわかりやすく体験できます。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。





サークル体験会 ～好きなモチーフを水彩で描きましょう～

11/7(金)・21(金)13:00～16:00 全2回
水彩画に興味はあるけれど中々きっかけがない…という方が気軽に参加できる体験会です。自分の描きたいモチーフを、水彩で自由に表現してみませんか。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
●持ち物/絵の具、消しゴム、絵筆(あれば)
●備考/描きたい題材の写真、絵なども持参可
●募集期間/10/2(木)～10/16(木)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



サークル体験会～女声コーラスでハーモニーを楽しみましょう～

11/26(水)13:00～15:00
コーラスに興味はあるけれど中々きっかけがない…という方が気軽に参加できる体験会です。ハーモニーの素晴らしさを一緒に味わいましょう。
●対象/成人女性 ●定員/15人 ●費用/無料
●募集期間/11/1(土)～11/14(金)
●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



牛乳を使った健康アップ料理教室

10/25(土)10:00～13:00
牛乳を使った美味しい料理を紹介します。作って食べて健康になりましょう。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
●持ち物/エプロン・三角巾・布巾2枚
●募集期間/10/1(水)～10/8(水)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



大宮寄席

11/8(土)13:30～14:30
大宮公民館文化祭の特別イベントです。秋のひと時を、落語で楽しみませんか。
●対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/15(水)～10/22(水)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



シニアの食事セミナー

11/20(木)10:00～13:00
手軽にバランスよく栄養を摂るためのお勧め料理を紹介します。レパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。
●対象/成人 ●定員/9人 ●費用/500円
●持ち物/エプロン・三角巾・布巾2枚
●募集期間/11/2(日)～11/9(日)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



スワッグ教室「お正月飾りを作ろう」

12/13(土)10:00～12:00
生花とはまた違う魅力をもつ花材を使いながら、個性的なお正月飾りを作ってみましょう。
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,500円
●募集期間/11/19(水)～11/26(水)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

加曾利公民館

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



**秋休み料理教室
「動物のパンを作ろう」**

10/14(火)9:30～12:30
パン生地からパン作りを体験し、動物のパンを焼き上げる。
●対象/小学生 ●定員/9人 ●費用/600円
●持ち物/受講決定者に連絡
●募集期間/10/1(水)～10/4(土)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



**手芸教室「パッチワークで作る
干支(午)のタペストリー」**

10/16(木)、11/6(木)・20(木)、
12/4(木)10:00～12:00 全4回
パッチワークの基本を活用して、干支(午)のタペストリーを作成する。干支(午)の図案を工夫した作品に挑戦する。
●対象/成人 ●定員/12人 ●費用/2,000円
●持ち物/受講決定者に連絡
●募集期間/10/1(水)～10/8(水)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



親子講座②「親子ふれあい体操」

11/17(月)・24(祝)・月)
12/1(月)10:30～11:30 全3回
いろいろな道具を使い、親子で触れ合いながら体を動かし、心身のリラックスを図る。
●対象/1歳6か月～3歳児と保護者
●定員/6組12人 ●費用/無料
●持ち物/室内履き
●募集期間/11/1(土)～11/7(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



地域で守る防災体験

10/26(日)13:30～16:00
起震車による地震体験、天ぷら油発火実験など様々な体験を通して自助・公助について考え、みんなで防災意識を高めましょう。
●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
●募集期間/10/1(水)～10/20(月)
●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
✉oubo.sarashina@ccllf.jp



コーヒーで癒しの一時を

10/18(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/無料
●持ち物/マグカップ
●募集期間/10/2(木)～10/13(祝)・月)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



スマートフォン講座「触って覚える! スマホの基本と防災」

10/22(水)13:30～15:30
スマートフォンの基本操作と防災情報の取得方法について学びます。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/10/2(木)～10/13(祝)・月)
●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。「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。





初心者のための撮影講座Ⅳ

11/8(土)9:30~14:30

更科地区(泉自然公園)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(水)~11/3(祝・月)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



クリスマスケーキ作り教室

12/6(土)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/受講決定者に連絡
- 募集期間/11/2(日)~11/16(日)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

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 イタリア中部の世界遺産巡り

10/24(金)・31(金)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説明します。また、イタリア中部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
- 募集期間/10/4(土)~10/19(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



郷土史講座~白井地区の神社 ・石仏・道標を巡る~

10/23(木)9:00~15:30

約8キロのフィールドワークを行い、平和公園や周辺に残る旧跡等に触れ、地区の歴史を学びます。昨年度とほぼ同一コースを歩きます。

- 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10/27(月)
- 募集期間/10/4(土)~10/16(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



お正月絵馬の額飾り作り

11/27(木)10:00~12:00

もうすぐ12月。一足先に、お正月の絵馬飾りを手作りしてみませんか。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/500円
- 募集期間/11/9(日)~11/19(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

千城台公民館

〒264-0004 若葉区千城台西2-1-1
☎237-1400



アルモニコスのギター演奏会

10/11(土)11:00~12:00

千葉市を拠点に活動されているギターサークル・アルモニコスによる秋のミニコンサートです。クラシックギターによる美しいアンサンブルをお楽しみください!

- 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。
- 1通の応募で3人まで応募可能
- 募集期間/9/28(日)~10/4(土)
- 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。



蕎麦打ち体験教室

11/22(土)9:30~12:30

今年採れた蕎麦粉を使い、香り豊かな打ち立て蕎麦を作ってみませんか?

- 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、麵持ち帰り用の容器 ●備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参
- 募集期間/10/28(火)~11/7(金)
- 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。



中南米音楽演奏会

11/30(日)14:00~15:00

千城台を拠点に活動されている千葉市中南米音楽愛好会(エスペランサ)によるミニコンサートです。アンデスの異国情緒漂う楽器の音色をお楽しみください!

- 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。
- 1通の応募で3人まで応募可能
- 募集期間/11/1(土)~11/16(日)
- 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



触っておぼえる! スマホの基本と キャッシュレス

10/29(水)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からキャッシュレス決済の体験まで学びます。貸出機を使用します。

- 対象/成人 ●定員/16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/10/10(金)必着
- 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。



クマと私たちの距離 ~都市住民による野生動物への 理解と協力のあり方~

サテライト配信

11/1(土)10:00~11:30

近年、クマによる人身被害や生活環境への影響が増えています。クマの生態や行動特性、被害の現状を学び、都市に暮らす私たちが取るべき対策や心構えについて学びます。

- 対象/どなたでも ●定員/12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/10/1(水)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



エコクッキング ~地球環境を思いやりながら、 買い物・料理・片付けの工夫を学ぶ

11/5(水)10:00~13:00

買い物から洗い方などの後片付けまで、食品ロスやエネルギーについて考えてみませんか?

- メニュー:イワシのかば焼き、骨せんべい、芋きんとん、芋けんぴ、昆布の佃煮ほか
- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/600円
 - 備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参
 - 募集期間/10/10(金)必着
 - 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。



わーい!パパと一緒に

11/22(土)10:00~12:00

パパが笑えば子どもは自然と笑顔になります。親子体操・工作など、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

- 対象/1~3歳児と父親 ●定員/8組16人
- 費用/無料 ●募集期間/11/1(土)~11/8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。





**腸内環境の改善について
～生活習慣病・認知症予防の
可能性～**

サテライト配信

11/29(土)14:00～16:00

腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関りや腸活によって期待される効果について学びます。

講師:江頭 祐嘉合(千葉大学大学院園芸学研究科教授)

- 対象/どなたでも ●定員/12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/11/1(土)～11/11(火)
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



みつわ台近辺の遺跡

12/7(日)13:30～15:00

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/成人 ●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(火)必着
- 申込み/窓口か往復はがき、同館HPからも可。

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
「フレイル予防講座」**

11/19(水)、12/17(水)、1/21(水)、2/18(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ほか

- 対象/若葉区在住の成人 ●定員/10人
- 費用/無料 ●募集期間/11/5(水)～11/11(火)
- 申込み/窓口か電話で。



**メディカルハーブ基礎講座
～体に美味しいハーブティー体験～**

11/22(土)①10:00～12:00 ②14:00～16:00

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/各20人 ●費用/500円
- 備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参
- 募集期間/10/10(金)必着
- 申込み/窓口か往復はがき、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



スポーツウエ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
- 持ち物/タオル、マスク着用(個人の判断で)
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/3(金)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



**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 ●持ち物/タオル、マスク着用(個人の判断で)
- 備考/動きやすい服で
- 募集期間/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



**クマと私たちの距離
～都市住民による野生動物への
理解と協力のあり方～**

11/1(土)10:00～12:00

近年、クマによる人身被害や生活環境への影響が増えています。クマの生態や行動特性、被害の現状を学び、都市に暮らす私たちが取るべき対策や心構えについて考えます。講師:黒澤徹(合同会社AMAC専門員・千葉県鳥獣保護管理員)

- 対象/どなたでも ●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/10/2(木)～10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



**郷土の歴史講座「千葉県に残る、
陸軍鉄道連隊の跡を追う」
～京成電鉄松戸線は演習線だった～**

11/22(土)10:00～12:00

全国で千葉県だけにあった鉄道兵の育成機関であった陸軍鉄道連隊の足跡を訪ねる

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)～11/8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



折り紙教室「ムーミンとスナフキン」

12/14(日)10:00～11:00

今年はムーミン生誕80周年!可愛いムーミンとスナフキンと一緒に折り紙で折りませんか?

- 対象/小学生以上の方 ●定員/8人
- 費用/無料 ●募集期間/11/14(金)～11/20(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

おゆみ野公民館

〒266-0032 緑区おゆみ野中央2-7-6
☎293-1520



**インターネットの知識と
その被害に遭わないために**

10/28(火)10:00～11:30

インターネットの契約時・検索時、通信販売を利用するとき等に、ネットトラブルに遭わないための注意点について学びます。

講師:千葉市消費生活センター 消費生活相談員

- 対象/65歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/10/2(木)～10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



**季節のパン教室
ドイツのクリスマスパン
クリストシュトーレン**

11/28(金)9:30～12:00

ドイツの伝統的なクリスマスパン、シュトーレンを作りましょう。スライスアーモンドをトッピングして仕上げます。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/1,200円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク
- 募集期間/11/3(祝・月)～11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



**子どもと関わる時に知っておいて
欲しいこと～精神科医の立場から～**

アーカイブ配信

12/10(水)10:00～12:00

子どもの口数が減ってくる思春期には気持ちの理解もままならず…すれ違ったり、ぶつかったりしがちです。自分自身を認めて受け入れる過程で揺れ動く子どもへの接し方のポイント、不安が高く行き詰まり感を持つ子どもへの対応、思春期の子どもから信用されるために大切なことを精神科医の立場からお話します。

講師:宮田雄吾(医療法人カメラア大村共立病院院長・副理事長)

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/生涯学習センターで開催したオンライン講座と同様の映像を視聴
- 募集期間/11/12(水)～12/3(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。「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。



椎名公民館

〒266-0022 緑区富岡町290-1
☎292-0210



逃げる?留まる?まよう心に備える 防災リテラシー

サテライト配信

10/13(祝・月)14:00~16:00

高齢者、障がい者、幼児や地域の支援者...人それぞれに避難の迷いは大変!体験型クイズに挑戦して助け合う力を一緒に学びましょう。

講師:ピニユイロ アベウ タイチ コンノ

(東京大学空間情報科学研究センター助教)

- 対象/どなたでも ●定員/先着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/10/2(木)~
- 申込み/窓口か電話で。



自然の力をいかした快適なすまい

10/23(木)10:00~12:00

環境と住まいのかかわりを知り、自然の力を生かす工夫を考えます。暑さ・寒さ乗り越えるアイテム探し、風や光・熱を生かして自分の家を快適にする工夫を考えます。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/16(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



本格コーヒーで至福の時間を楽しもう

10/25(土)13:30~15:30

コーヒー豆のお話と、味わいの違う3種類のコーヒーで癒しのひと時を過ごしましょう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/コーヒーカップ、コーヒーにあうお菓子少々、布巾 ●募集期間/10/2(木)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



潮見佳世乃 歌物語「能登山の椿」

11/2(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/10/2(木)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



地理・歴史講座「椎名から見える 房総の地理歴史」

11/11(火)・25(火)9:30~11:30 全2回

房総の地理や歴史の特色を地域の事例も加え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/10/2(木)~10/16(木)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



まいぶん歴史講座「おゆみ野・ ちはら台出土の逸品紹介①②」

①11/20(木)または②11/27(木)各14:00~16:00
(両日とも同じ内容です。どちらかの日程をお選びください。)

おゆみ野とちはら台の発掘では、旧石器時代から平安時代のおびただしい数の遺物が出土しました。そのなかから、各時代の逸品を選んで詳しく紹介し、モノから見てきたこととお話します。

- 対象/成人 ●定員/各16人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



見えないモノを見る-天文学の試み

11/28(金)10:00~12:00

天文学は、光だけでなく電波やX線などの電磁波や、重力波なども使って、それまで見えていなかったモノを見ようとしてきました。そんな天文学の試みとその成果を紹介します。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



腸内環境の改善について~生活 習慣病・認知症予防の可能性~

サテライト配信

11/29(土)14:00~16:00

腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関わりや腸活によって期待される効果について学びます。

講師:江頭祐嘉合(千葉大学大学院園芸学研究科教授)

- 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/11/2(日)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



ラスクラリネーテスXmasコンサート

12/7(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/30人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/10(月)
- 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



ちばの魅力再発見!上映会

10/25(土)10:00~11:30

「土気城址とその周辺」など、16ミリフィルムの短編作品を楽しみましょう。

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



サークル体験会

①ウクレレ②ハーモニカ③混声合唱

①11/9(日)13:30~15:30

②11/17(月)10:00~12:00

③11/25(火)14:30~16:30

新しい仲間・趣味に出会えるチャンスです。各サークルの活動に参加してみましょ。初心者歓迎!

- 対象/成人 ●定員/各10人 ●費用/無料
- 備考/①ウクレレ(貸出あり)②ハーモニカのない方は、見学から始めます。
- 募集期間/10/2(木)~10/8(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



恒例!! 秋の爆笑 土気落語会

11/30(日)13:30~15:00

土気いきいきセンター共催。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 備考/土気いきいきセンター(電話043-205-1000)でも受付可。●募集期間/11/3(祝・月)~11/8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



子どもと関わる時に知っておいて 欲しいこと~精神科医の立場から~

アーカイブ配信

12/6(土)10:00~12:00

子どもの口数が減ってくる思春期には気持ちの理解もままならず...すれ違ったり、ぶつかったりしがちです。自分自身を認めて受け入れる過程で揺れ動く子どもへの接し方のポイント、不安が高く行き詰まり感を持つ子どもへの対応、思春期の子どもから信用されるために大切なことを精神科医の立場からお話します。

講師:宮田雄吾(医療法人カメリア大村共立病院院長・副理事長)

- 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オンライン講座と同様の映像を視聴
- 募集期間/11/1(土)~11/29(土)
- 申込み/窓口か電話、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



親子でエンジョイ!

英語でハロウィン・リトミック

10/25(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?ハロウィンをテーマに、英語の音に触れて楽しく体を動かします。

- 対象/1~3歳児と保護者も ●定員/10組20人
- 費用/無料 ●備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/1(水)~10/15(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



ぽっかぽか筋トレ
～寒さに負けない体力づくり～

11/15(土)10:00～12:00
スクワットや肩こりに効くストレッチなど、誰でもできる効果的な筋トレを楽しく学びます。筋力をつけて気分も上がる体に!
●対象/主に60歳以上の方 ●定員/15人
●費用/無料 ●持ち物/スポーツタオル
●備考/動きやすい服装と運動靴で
●募集期間/11/1(土)～11/6(木)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



クマと私たちの距離
～都市住民による野生動物への理解と協力のあり方～

11/22(土)10:00～12:00
近年、クマによる人身被害や生活環境への影響が増えています。クマの生態や行動特性、被害の現状を学び、都市に暮らす私たちが取るべき対策や心構えについて考えます。講師:黒澤徹(合同会社AMAC専門員・千葉県鳥獣保護管理員)
●対象/成人 ●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/11/1(土)～11/11(火)
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



3色のパステルで秋を描く



古典文学散歩
第5回「徒然草を味わう」

11/21(金)・28(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/10/30(木)～11/7(金)
●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



投資の基礎と新NISAを通じた資産形成の方法を学ぼう!

10/30(木)14:00～15:30
投資と新NISAのエキスパートが、投資の基礎と新NISAの始め方や活用方法を、分かりやすく、やさしく、解説します。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/10/2(木)～10/19(日)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



3色のパステルで秋を描く

10/31(金)、11/7(金)10:00～12:00 全2回
たった3色のパステルから奏でる色のハーモニー。色の変化を楽しみながら自分だけの作品を仕上げます。
●対象/成人 ●定員/10人
●費用/1,600円(800円×2回)
●募集期間/10/2(木)～10/15(水)
●申込み/窓口か同館HP。



千葉市の水環境・生物について
～千葉市水環境・生物多様性保全計画と千葉市の取り組み～

11/21(金)10:30～11:30
千葉市水環境・生物多様性保全計画をもとに千葉市の取り組みについて学びます。
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(日)～11/13(木)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



文学講座「田山花袋と千葉」

11/27(木)10:00～12:00
田山花袋の交友関係や稲毛海岸付近で過ごしたこと等をお話していただきます。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/11/2(日)～11/16(日)
●申込み/窓口か、往復はがき、同館HPからも可。



救命講習会

12/6(土)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/中学生以上の方 ●定員/5人 ●費用/無料
●持ち物/動きやすい服装で
●募集期間/11/2(日)～11/24(祝・月)
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



シニア健康講座

11/19(水)14:00～15:00
健康寿命を延ばすために知っておきたいこと・今できることを学びませんか。講座の終了後には、シニア体操も体験できます。
●対象/65歳以上の方 ●定員/先着30人
●費用/無料 ●募集期間/10/29(水)～
●申込み/窓口か電話で。



脳のシミュレーション
～人間のように考える人工知能を目指して～

11/29(土)14:00～16:00
AIができることやAIの歴史、脳とAIの関係などを専門家の先生から聞くことができます。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/11/4(火)～11/10(月)
●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



すっきりお片付け!
キッチンの整理収納術

10/29(水)10:00～12:00
つつい後回しにしてしまう家の片付け。講師からポイントを学びます。
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
●募集期間/9/29(月)～10/8(水)
●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。「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。



幸町公民館

〒261-0001 美浜区幸町2-12-14
☎247-0666



文学講座
「南総里見八犬伝の歴史背景」

10/30(木)10:00~12:00

南総里見八犬伝は長編小説ですが、単なる創作小説ではなく、実在する大名の里見氏の史実を織り交ぜており、文学的にも歴史的にも両面で楽しめます。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/14(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



体操教室「パドル体操で
認知症を予防しよう」

11/11(火)・25(火)13:30~15:30 全2回

パドルを使った集団運動では拍子を取りながら隣へバトンパス。スピードアップすればするほど頭を使います。認知症予防に効果があります。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/15人
- 費用/無料 ●持ち物/動きやすい服装で
- 募集期間/10/2(木)~10/20(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



3B体操体験教室

11/17(月)13:00~14:30

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をモットーに、ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使った誰でも楽しめる健康体操です。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/動きやすい服装で、上靴
- 募集期間/10/2(木)~10/20(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



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~」

11/26(水)10:00~12:00

郷土の偉人伊能忠敬の生涯、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学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

高浜公民館

〒261-0003 美浜区高浜1-8-3
☎248-7500



【文書館出前講座】
「縁切寺・東慶寺と海を渡った女たち
~江戸の離婚を読み直す!~」

10/31(金)10:00~12:00

江戸時代、離婚を望む女性たちが駆け込んだ「縁切寺」。ある夫婦の離婚資料を手がかりに、当時の家族や男女の姿を読み解きます。

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



女性のための陰ヨガ
~股関節の柔軟性から健康を~

11/3(月)10:00~12:00

股関節をゆるめることで、女性の心と体のバランスを整える「陰ヨガ」。無理のない動きで、日々の疲れや不調をやさしくケアします。

- 対象/成人女性 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/10/2(木)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



歴史講座
「常胤のつくった千葉のまち」

11/29(土)10:00~12:00

何気なく暮らす千葉のまちも、はじまりを知ると少し違って見えるかもしれません。開府900年を前に、千葉常胤のまちづくりをたどってみましょう。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/11/2(日)~11/12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



腸内環境の改善について~生活
習慣病・認知症予防の可能性~

サテライト配信

11/29(土)14:00~16:00

腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関わりや腸活によって期待される効果について学びます。

- 講師:江頭祐嘉(千葉大学大学院園芸学専攻教授)
- 対象/成人 ●定員/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/11/2(日)~11/12(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



背骨コンディショニング
~肩腰膝の不調を改善~

10/20(月)13:30~15:30

何となくの不調、それは背骨の歪みが原因かもしれません。誰にでもできる簡単なストレッチで改善する方法を学びます。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 持ち物/長めのタオル
- 備考/動きやすい服装で
- 募集期間/10/1(水)~10/10(金)
- 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

10/22(水)・23(木)・24(金)9:00~12:00 全3回
パワーポイント未経験でも安心して受講ができます。パワーポイント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/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/10/1(水)~10/10(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



歴史講座「下総をめぐる
佐倉千葉氏と太田道灌」

10/29(水)10:00~12:00

千葉開府900年に向け、千葉の歴史を千葉氏を中心に探ります。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/10/1(水)~10/15(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



【大人のアート】
曲げわっぱをつくろう

11/22(土)・23(日)・24(祝)・月)

10:00~12:00 全3回

【大人のアート】第2弾!ベニア板を曲げて曲げわっぱ風の弁当箱を作ります。蓋に4.5センチ角の絵を描いてはめ込みます。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/1,700円
- 持ち物/エプロン(汚れても良い服装)
- 募集期間/11/1(土)~11/10(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



令和7年度公民館・千葉市美術館連携事業

千葉市美術館学芸員による
展覧会レクチャー

開館30周年記念

「千葉美術散歩」

会場：千葉市美術館 11階講堂

11月7日(金)

①10:30~11:30
②14:00~15:00



ジョルジュ・ピゴール「稲毛海岸」/明治36年(1903)/油彩、カンヴァス

千葉市美術館の担当学芸員から企画展「千葉美術散歩」の鑑賞ポイントや見どころを聞いてみましょう。こちらの展覧会では、千葉市のなつかしい風景が描かれた作品を鑑賞することができます。当日は現地集合です。レクチャー後は、展示室を歩きながら質問タイムとなります。その後は、自由鑑賞・自由解散です。

- 対象/市民 ●定員/各20人(抽選)
- 費用/無料(公民館でチケット代を負担します。)
- 募集期間/10月1日(水)~10月22日(水)
(抽選結果は、10月23日(木)以降にご連絡します。)
- 申込み/千葉市公民館HP、Eメール、往復はがき

Eメールまたは往復はがきでお申し込みの場合、必要事項と併せて必ず、希望する時間①10:30または②14:00を記載してください。希望する時間は、いずれか一方をご選択ください。

〈Eメール送信先〉kouminkan.oubo@ccllf.jp
〈往復はがき送付先〉

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
生涯学習センター3階公民館管理室
※返信用ハガキには、必ずご自宅の〒・住所、氏名をご記載ください。
※お申し込みは、おひとりにつき1通でお願いします。

(((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。



子どもと関わる時に知っておいて欲しいこと
～精神科医の立場から～

子どもの口数が減ってくる思春期には気持ちの理解もままならず…すれ違ったり、ぶつかったりしがちです。自分自身を認めて受け入れる過程で揺れ動くの子どもへの接し方のポイント、不安が高く行き詰まり感を持つ子どもへの対応、思春期の子どもから信用されるために大切なこと等を精神科医の立場からお話します。

会	場
川戸公民館	11/12(水)10:00~12:00
星久喜公民館	11/15(土)10:00~12:00
土気公民館	12/6(土)10:00~12:00
おゆみ野公民館	12/10(水)10:00~12:00

●講師：宮田 雄吾 (医療法人カメラリア 大村共立病院院長・副理事長)
●対象：市民
●備考：生涯学習センターで開催したオンライン講座と同様の映像を視聴

クマと私たちの距離
～都市住民による
野生動物への理解と
協力のあり方～

近年、クマによる人身被害や生活環境への影響が増えています。クマの生態や行動特性、被害の現状を学び、都市に暮らす私たちが取るべき対策や心構えについて考えます。

会	場
新宿公民館	10/29(水)13:30~15:00
みつわ台公民館	11/1(土)10:00~11:30
誉田公民館	11/22(土)10:00~12:00
越智公民館	11/1(土)10:00~12:00

●講師：黒澤 徹 (合同会社 AMAC 専門員・千葉県鳥獣保護管理員)
●対象：市民 ●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



黒砂公民館休館のお知らせ

令和7年10月1日(水)
～令和8年2月10日(火)

空調工事のため下記の期間、
全館休館します。

※休館中、施設のご利用ができません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



黒砂公民館



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	10/8(水)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉区	10/9(木)	若松公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	10/15(水)	末広公民館			10/23(木)	みつわ台公民館	
	11/12(水)	松ヶ丘公民館			11/13(木)	桜木公民館	
	11/26(水)	生浜公民館			11/27(木)	みつわ台公民館	
花見川区	10/8(水)	幕張公民館 ☎273-7522	緑区	10/2(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512	
	10/22(水)			幕張公民館	10/8(水)		おゆみ野公民館
	11/12(水)			幕張公民館	10/27(月)		誉田公民館
	11/26(水)			幕張公民館	11/6(木)		土気公民館
稲毛区	10/3(金)	稲毛公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜区	11/12(水)	おゆみ野公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	10/10(金)	緑が丘公民館			10/2(木)	高浜公民館	
	10/13(月)	小中台公民館			10/16(木)		
	11/7(金)	稲毛公民館			11/6(木)		
	11/10(月)	小中台公民館			11/20(木)		
11/14(金)	緑が丘公民館						

(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)