

11月主催事業

(公民館ホームページ QR コード)



○ 医師による健康講座「もののとらえ方と病気の関係」

日 時	11 月 10 日 (月)	14 : 00 ~ 16 : 00
対 象	成人	定 員 40 人 (抽選)
費 用	無料	申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて
受 付	10/27(月) ~ 11/3 (月)	持ち物 筆記用具、飲み物

○ ベビーマッサージ体験教室

日 時	11 月 19 日 (水)	10 : 00 ~ 12 : 00
対 象	3 カ月 ~ 2 歳前後の乳幼児と保護者	定 員 8 組 (抽選)
費 用	無料	申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて
受 付	11/2(日) ~ 11/9 (日)	持ち物等 バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装

○ 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～

日 時	11 月 29 日 (土)	14 : 00 ~ 16 : 00
対 象	成人	定 員 10 人 (抽選)
費 用	無料	申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて
受 付	11/11(火) ~ 11/19 (水)	※さわやかちば県民プラザからの配信を視聴します。

さつきが丘 公民館・いきいきセンター 合同フェスティバル

今年度より新春発表会(文化祭)を、さつきが丘いきいきセンターと合同で行います。

開 催 日	11月30日(日)
場 所	さつきが丘公民館・いきいきセンター
学習発表	公民館2階講堂 9:30~13:00
作品展示	いきいきセンター集会室 9:30~15:00
ジャズコンサート	公民館2階講堂 14:00~15:00

多数のご来場をお待ちしております。

※室内履きのご持参をお願いします。



読書の秋です！！ 11月の新着図書を紹介します。

- | | | |
|--------------|--------|----------------|
| ・ダークネス | 桐野 夏生 | 新潮社 |
| ・イン・ザ・メガチャーチ | 朝井 リョウ | 日経 BP 日本経済新聞出版 |
| ・今日未明 | 辻堂 ゆめ | 徳間書店 |
| ・百年の時効 | 伏尾 美紀 | 幻冬社 |
| ・となりのヤマダ君 | 山田 A子 | 徳間書店 |
| ・どら蔵 | 朝井 まかて | 講談社 |
| ・エンドロール | 今野 敏 | 毎日新聞社 他 |



リクエスト受付しています♪

8・9月 の 活動報告

○ シニアのためのスマホお助け隊

2025 年8月 24 日(日)スマホのわからないところや困っていることを地域の学生より学び、悩みを解消していただく講座が開催されました。個別相談でしたので講義形式ではなかなか聞きにくいことを質問し、具体的な対処法を自分のペースで学ぶことができ、受講して良かったとの声を多数いただきました。



○ 薬剤師と管理栄養士による健康講座「快適なお通じ」

2025 年9月 19 日(金)さざなみ薬局より薬剤師と管理栄養士を講師にお招きして、消化や整腸について学ぶ講座が開催されました。豊富な専門知識をクイズ形式でわかりやすく話していただきました。受講者の方は頷きながらメモをとり、熱心に聴講する様子が伺えました。消化吸収の基本的なことや日常生活で気をつけるポイント、また具体的な症状への対処法もありました。健康が一番ですが、ちょっとしたことで体調を



崩してしまうこともあります。そのようなときに、参考にしていただけたらと思います。

○ あなたもバリスタ！ 美味しい珈琲の淹れ方講座

2025 年 9 月 7 日(日)カフェのオーナーを講師にお招きして、珈琲についての講義と美味しく淹れるコツを学ぶ講座が開催されました。同じ珈琲豆を浅煎りと深煎りにし、それぞれの味や香りの違いを体験しました。また、自分で選んだ豆を挽いて、講師の丁寧な指導のもとドリップに挑戦しました。調理実習室は珈琲のいい香りで満たされました。同じ豆でも自分好みの味に近づける工夫など、学んだことをご自宅で珈琲を淹れる際の参考にしていただけたらと思います。

