

おゆみの

つどい まなび つなぐ

編集・発行 千葉市おゆみ野公民館
 千葉市緑区おゆみ野中央2丁目7番地6
 電話 043-293-1520 FAX 043-293-1521



令和8年度も地域とともに

千葉市おゆみ野公民館館長 古賀 隆司



2026年がスタートして2カ月が過ぎようとしています。今年は午年ということで、公民館の受付にも可愛い馬が皆様をお迎えしております。

さて、千葉で雪が積もることは、数年ぶりだと思いますが、2月には、おゆみ野地区も真っ白に雪が積もりました。公民館職員だけでなく、ご近所の方にも手伝っていただき、道路や駐車場の除雪を行いました。寒い季節ももう少しで終わりを迎えようとしています。

下段に令和8年度の主催事業一覧を掲載しました。今後も公民館を学習・交流の場としてご利用いただき、地域とともに発展していくよう努力してまいります。



1月～3月のイベント



知っていますか？乳和食

和食に不足しがちなカルシウムや過剰になりやすい塩分を、乳製品を加えることで補うアイデア、「乳和食」を紹介する講座。グループごとに別メニューを調理し、バイキング形式で試食することで、多くのレシピを体験し、乳和食の良さを実感していただきました。



まいぶん歴史講座「おゆみ野・ちはら台出土の逸品」

おゆみ野とちはら台の発掘で出土した旧石器時代から平安時代の遺物について、各時代の逸品を紹介するオンライン講座。講義、資料共に好評でした。おゆみ野で貴重な遺物が多く出土しているということ、歴史的に重要な場所であることを知り、ふるさと千葉に対する理解と愛着を深めることができました。



ゆったり 初めての椅子ヨガ

転倒防止、骨粗しょう症予防、認知症予防、脳トレなど、それぞれの効果の説明とともに、耳ヨガ、顔ヨガ、椅子ヨガを体験しました。体調に合わせて無理せずヨガを続けることで、シニアの心身の健康維持・増進に効果が期待できることを学びました。ヨガの基本、呼吸法、瞑想についてのお話もあり、終始和やかで充実した時間となりました。



～今年の抱負～

- ・ぶうでがんばれますように
- ・自主勉強をがんばりたいです
- ・早寝早起きをがんばりたいです
- ・フルでベストタイムをだしたい
- ・健康第一、笑顔で♡ など

～緑区おゆみ野南1丁目自治会 お餅つき大会～



<令和8年度主催事業予定>



予定は変更される場合があります

- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| 4・5月・・・3B 健康体操 | 7月・・・スマートフォンの基本操作 | 10月・・・サークル活動発表会 |
| 5月・・・パーソナルカラー | 夏休み・秋・・・子ども教室 | 11月・・・親子クッキング |
| 5月・・・じよんがら節津軽三味線 | 9月・・・防災と備蓄の基本 | 11月・・・教育講演会 |
| 6月・・・ポッチャ教室 | 9・10月・・・歴史講座 | 12月・・・季節のパン教室 |
| | | 12月・・・クリスマスコンサート |
| | | 1月・・・新春落語おゆみ野寄席 |
| | | 2月・・・睡眠と健康の知恵袋 |