

ながれやま 公民館だより

2024年1・2月号

No.112

発行：流山市公民館 編集：ななきの会

流山市加一丁目16-2

Tel：04-7158-3462

Fax：04-7158-3442



☆ポールウォーキングで健康増進

スポーツドクターが考案したウォーキング方法で内臓脂肪を減らし、美容と健康に役立つと言われております。みんなで一緒にウォーキングしませんか！

【日時】1月15日・22日、2月5日・19日 各回月曜日 15時～16時30分

【講師】ポールウォーキング協会ベーシックコーチ 小林幹夫さん

【定員】各20人(先着順)

【費用】各500円/人(別途貸出ポール100円)

【持物】飲み物、運動靴、帽子、タオル

【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月21日から電話または窓口へ



☆子育てママの集い「すくすくひろば」

乳幼児を持つ子育てママの集いでコミュニケーションを図りましょう。

【日時】1月10日(水)、2月14日(水) 10時～11時30分

【対象】子育て中のママ(お子様と一緒にの参加も可)

【定員】各15組(先着順) 【費用】無料

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装

【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月21日から電話または窓口



☆赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ&マタニティヨガ

初めての育児をがんばるママ同士、楽しくおしゃべりしながら行うやさしい美ヨガで産後の凝り固まった体も心もほぐしましょう。

【日時】1月23日(火)、2月27日(火) 10時～11時30分

【講師】美ヨガインストラクター 出口真由子さん

【対象】生後2ヶ月～ハイハイ期前までの赤ちゃん連れの方

【定員】各15組(先着順) 【費用】各500円

【持物】お子様を寝かせるバスタオル、飲み物

【申込】開催月の11日から電話または窓口へ



☆シニア生き生き健康体操

老化防止や介護予防など元気で長生きすることを目的に「座ってできる軽体操」で健康維持に努めましょう。

【日時】1月19日・26日、2月9日・23日 各回金曜日 15時～16時

【講師】(公社)日本3B体操協会指導員 小谷野裕美さん

【対象】シニア 【定員】各50人(先着順)

【費用】各300円 【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装

【申込】不要

☆新春「フルーローズコンサート」

ヴォーカル、フルーツ、ヴィオラ、ピアノなどによる映画音楽やクラシック等、幅広いジャンルの演奏をお楽しみください。

【日時】1月6日(土)、13時30分～15時

【対象】どなたでも 【定員】150人(先着順)

【演奏】ソプラノ三好美紀子さん、ピアノ松永裕さん、
フルーツ鈴木栄里子さん、加藤嘉子さん、ユーフォニアム中島れい子さん

【費用】中学生以上800円、小学生100円 ※小学生は保護者同伴

【申込】受付中 電話または窓口へ

☆初心者向けバレエクラス

- ① ②初めてのバレエクラス ③親子バレエクラス(バレエ入門に向けた体験レッスン)
④大人の為のバレエ・ストレッチ(バレエの要素を取り入れたフランス式メソッド
で座ったり寝た姿勢で音楽に合わせてストレッチや運動をします。)

【日時】1月14日・28日、2月11日・25日 各回日曜日

- ①15時～15時45分 ②16時～17時
③14時～14時40分 ④12時30分～13時30分

【講師】バー・アスティエ認定講師 塩澤咲英さん

【対象】①小学1・2年生 ②小学3年～6年生
③3歳～就学前のお子様とその保護者 ④大人(お子様同伴可)

【定員】①②各10人 ③各20組 ④各20人(各コース共先着順)

【費用】①～④各1,000円/人(組)

※続けて習いたい方には全6回(4,800円)コースをご案内します。

【持物】動きやすい服装、靴下、バレエシューズ、(お持ちの方)、タオル、飲み物

【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月21日から電話または窓口へ



☆フィットネスフラ「nani Aloha」

ハワイアンフラにフィットネス要素を加えたダンスエクササイズ。

癒しのハワイアンミュージックで楽しく心地よく行います。

【日時】1月21日・28日、2月4日・25日 各回日曜日 10時～11時

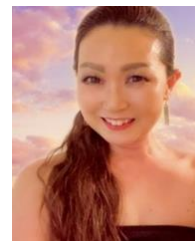
【講師】フィットネスインストラクター emiさん

【対象】どなたでも参加可

【定員】各20人(先着順) 【費用】各500円

【持物】パウスカート(お持ちの方のみ)、動きやすい服装、タオル、飲み物、
男性はTシャツ、半ズボン、ジャージなど。足元はハダシまたは靴下

【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月21日から電話または窓口へ



☆親子で一緒にスビーニ「楽器を使ってリズム遊び」と「英語でリズム体操」

心も体も楽しくなる、親と子のハッピータイム!

【日時】①楽器を使ってリズム遊び

1月21日(日)、2月18日(日) 10時30分～11時10分

②英語でリズム体操

1月7日(日)、2月はお休み 10時30分～11時10分

【講師】フィットネスインストラクター 中畑珠枝さん

【対象】①生後6ヶ月～4歳のお子様とその保護者

②1歳6ヶ月～4歳のお子様とその保護者

【定員】各10組(先着順) 【費用】各500円

【持物】楽器は南流山センターでご用意します。

【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月21日から電話または窓口へ



☆こどものためのプログラミング教室 (CoderDojo Nagareyama)

パソコンとマイクロビット(電子工作キット)を使ってプログラミングしよう!

【日時】1月20日(土)、2月17日(土) 10時～12時

【講師】半導体エンジニア 三添公義さん

【対象】小学校1年生～高校3年生

【定員】各15人(先着順) 【費用】無料

【持物】ノートパソコン(パソコンの貸し出し最大5台まで可能)

【申込】1月開催分は1月11日から、2月開催分は2月1日から電話または窓口へ



☆ゆるいリラックスヨガ

ヨガを取り入れた身体にやさしい健康体操で心も身体もリフレッシュ!

【日時】1月9日・23日、2月13日・27日 各回火曜日 13時～14時

【講師】ヨガインストラクター 堀井美知子さん

【対象】大人 【定員】各25人(先着順)

【費用】各500円

【持物】ヨガマット、動きやすい服装 【申込】開催月の1日から電話または窓口へ

問合せ：南流山センター 04-7159-4511

☆かんたんハンドメイドシリーズ「おひなさま作り」

- 【日時】1月10日(水)、2月14日(水) 13時～15時
【場所】1階第2会議室
【定員】各10人(先着順)
【費用】各800円(材料代)
【持物】裁縫道具、持ち帰り袋
【申込】受付中 電話または窓口へ



☆なかよしひろば

- お友達・ママ達の交流の場 音楽に合わせて楽しく遊びましょう。リトミック 未就学児対象
【日時】1月17日(水)、2月21日(水) 10時～11時30分
【場所】2階 大会議室
【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん ピアノ 岩附敬子さん
【定員】各親子20組(先着順) 【費用】無料
【申込】1月分から事前申込不要。当日、先着順に受け付けます。
定員を超えた場合は参加いただくことができませんのでご了承ください。

☆エンジョイ マツス

- 専用のボールをマットに投げて落ちた場所に応じて得点化する誰でも簡単に楽しめる脳トレ運動です。
【日時】1月17日(水)、2月21日(水) 13時～14時30分
【場所】2階 大会議室
【講師】(一社)マットス協会資格認定 マットスイストラクター 秋元菊江さん
【定員】各20人(先着順) 【費用】無料
【申込】1月分から事前申込不要。当日、先着順に受け付けます。
定員を超えた場合は参加いただくことができませんのでご了承ください。

☆歌のひろば

- 誰でも知っている歌をピアノの生伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌いましょう。
【日時】1月18日(木)、2月15日(木) 13時30分～15時
【場所】2階 大会議室
【講師】音楽講師 比嘉りとさん、石塚りんさん
【定員】各80人(先着順) 【費用】無料
【申込】1月分から事前申込不要。当日、先着順に受け付けます。
定員を超えた場合は参加いただくことができませんのでご了承ください。

☆みんなでリフレッシュ

- ピアノの生伴奏に合わせて歌い、軽い体操でリフレッシュします。
【日時】1月24日(水)、2月28日(水) 13時～14時30分
【場所】2階 大会議室
【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん ピアノ 岩附敬子さん
【定員】各30人(先着順) 【費用】無料
【申込】1月分から事前申込不要。当日、先着順に受け付けます。
定員を超えた場合は参加いただくことができませんのでご了承ください。

☆お料理教室「恵方巻(えほうまき)作り」

- 節分に恵方(2024年は東北東)を向いて無言で食べるとよいそうです。
【日時】2月3日(土) 10時～13時
【場所】1階 調理室
【講師】(一社)日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ 上村幸子さん
【定員】16人(先着順)
【費用】1,000円
【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、持ち帰り容器
【申込】1月11日9時から電話または窓口へ

問合せ：北部公民館 04-7153-0567

☆野鳥観察会

利根運河の生態系を守る会副会長紺野竹夫さんと一緒に、東部公民館周辺の約4キロメートルを歩いて、冬の野鳥を観察します。

【日時】1月8日(祝・月) 9時30分～11時30分 ※雨天時は13日(土)に延期

【場所】東部公民館集合・解散

【定員】12人(先着順) 【費用】300円

【持物】双眼鏡、筆記用具、動きやすい服装、運動靴 【申込】電話または窓口へ

☆未来ラボ プログラミング自習室

誰でも自由にプログラミングができる自習室です。

わからないことはスタッフがサポートします。

【日時】1月14日(日)、2月11日(日) 10時～12時

【講師】CoderDojo 流山・柏 坂田健一さん

【対象】小学生から高校生まで 【定員】各10人(先着順)

【費用】無料 【持物】筆記用具、飲み物

【申込】右のQRコードが示す申込サイトから予約登録してください。



☆いきいきスクエアステップ

マスキに区切ったマットの上を歩いて脳トレ、フレイルを防止しましょう。

【日時】1月10日・24日、2月14日・28日 各回水曜日 13時～14時30分

【講師】NPO法人スクエアステップ協会公認指導員 水代登紀子さん

【定員】各30人(先着順) 【費用】各100円

【持物】タオル、飲み物、上履き 動きやすい服装 【申込】電話または窓口へ

☆たんぽぽのひろば

乳幼児親子を対象に交流しながらリトミック

【日時】1月18日(木)、2月15日(木) 10時～11時30分

【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」 小金丸尚子さん

【定員】各親子20組(先着順) 【費用】無料 【申込】電話または窓口へ

☆おもちゃ病院 (壊れたおもちゃを治します)

【日時】1月17日(水)、2月21日(水) 9時30分～11時30分

【費用】無料(一部材料代がかかる場合あり)

☆こそだて I☆RO☆HA～色葉～

保育士から学ぶ楽しい子育ての秘訣。成長に合わせた親子の仲間づくりや保護者の子育ての不安解消とネットワークを作りませんか

【日時】1月11日(木)、2月1日(木) 10時～11時30分

【講師】保育士・元保育園園長 田中丸宏美さん

【定員】0歳児～未就学児親子各12組(先着順) 【費用】各500円

【持物】飲み物、軽食(こども)、帽子 【申込】電話または窓口へ

☆なつかしき歌声サロン

懐かしい歌を全員で歌いましょう!

【日時】1月26日(金)、2月23日(祝・金) 13時～14時30分

【講師】フォークシンガー 有吉かつこさん

【定員】各20人(先着順) 【費用】各300円

【持物】飲み物 【申込】当日直接会場へ

☆K-POP ダンス講座

まりの先生といっしょにK-POPの人気アーティストの曲で楽しくダンスを踊りませんか?

【日時】1月7日・14日・21日・28日、2月4日・18日 各日曜日

①中級 9時30分～10時30分 ②入門初級 10時45分～11時45分

【講師】ダンス講師 江草毬乃さん

【定員】各12人(先着順) 【費用】各1,000円

【持物】タオル、ヨガマット(お持ちの方のみ)、飲み物 【申込】電話または窓口へ

問合せ：東部公民館 04-7144-2988

☆親子サロン(おもちゃ病院)

子育て中のお母さんと乳幼児の情報交換、仲間作りに

- 【日時】1月9日・16日、2月6日・20日 各火曜日 10時～11時30分
第1火曜日(1月9日、2月6日)は、おもちゃ病院が開院
第3火曜日(1月16日、2月20日)は、紙しばい、絵本の読み聞かせ
- 【場所】和室 【対象】子育て中のお母さんと乳幼児
- 【定員】各20組 【費用】無料
- 【持物】飲み物 【申込】不要



☆パソコン講座

マンツーマンでパソコンの悩み、よろず受け付けます

- 【日時】1月10日(水)・11日(木) 13時30分～16時30分
2月1日(木)・2日(金) 13時30分～16時30分
- 【場所】講義室 【対象】パソコン初心者
- 【講師】流山パソコンボランティア(NPV)の皆さん
- 【定員】各5人(先着順)
- 【費用】各2,500円(2日間) 1日のみの参加も可(費用は同額)
- 【持物】パソコン、電源ケーブル、相談したい機器
- 【申込】1月開催分は受付中、2月開催分は1月4日8時30分から電話または窓口へ



☆親子サロンスペシャル・リトミック

音楽に合わせてリトミック、心も体も健やかに!

- 【日時】2月22日(木) 10時～10時50分
- 【場所】ホール 【対象】未就学園児と保護者
- 【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん
ピアノ 松本愛美さん
- 【定員】25組(先着順) 【費用】500円
- 【持物】飲み物、動きやすい服装
- 【申込】1月21日8時30分から電話または窓口へ



☆新春お楽しみ演芸館

笑いで新春をお祝いしましょう

- 【日時】1月13日(土) 13時～16時
- 【場所】ホール
- 【定員】100人(先着順) 【費用】500円
- 【申込】電話または窓口へ



☆初石ふれあい体操

「3B体操」で健康寿命を伸ばしましょう

- 【日時】1月9日・16日、2月6日・20日、3月5日・3月19日 各火曜日
15時30分～16時30分
- 【場所】ホール
- 【講師】日本3B体操協会公認指導者 佐々木澄子さん
- 【定員】45人(先着順)
- 【費用】1,800円(全6回、一括申込)
- 【持物】動きやすい服装、飲み物
- 【申込】電話または窓口へ



☆うさぎ雛手芸講座

可愛いうさぎの雛(2体)を作ります

- 【日時】2月14日(水) 10時～12時 【場所】講義室
- 【講師】手芸家 足原登志代さん
- 【定員】10人(先着順) 【費用】1,000円
- 【持物】はさみ、針
- 【申込】1月11日8時30分から電話または窓口へ



☆みんなで歌おう心のうたを

三好英夫さんと音楽サークル・好音会(こうねかい)のみなさんの
伴奏に合わせて、懐かしい思い出の歌を歌います

【日時】2月16日(金) 13時30分～15時(13時受付開始) 【場所】ホール

【講師】音楽家 三好英夫さん

【定員】80人(先着順)

【費用】300円

【申込】1月11日8時30分から電話または窓口へ



☆高齢者の為の生活安心講座

流山近隣の老人ホームについて学ぼう。

流山中部包括支援センター共催

【日時】1月30日(火) 13時30分～15時(13時受付開始) 【場所】ホール

【講師】株式会社ソナエル 川合徹さん、長谷川雅昭さん

【定員】30人(先着順)

【費用】無料

【申込】電話または窓口へ



問合せ：初石公民館 04-7154-9101



☆わくわく親子体操

親子で遊びながら裸足で運動をして、お子さんの成長や新しい発見を楽しみませんか

【日時】1月10日・24日・31日、2月7日・14日・28日

各水曜日 15時30分～16時30分

【講師】フィットネスインストラクター 澤頭智美さん

【対象】3歳～就学前児のお子様と保護者

【定員】各20組(先着順)

【費用】各800円 対象年齢のお子様1人追加につき1回200円

【持物】動きやすい服装(親子ともに)、着替え、飲み物、フェイスタオル

【申込】電話または窓口へ ※欠席される場合はご連絡ください。



☆みんなで レッツ★ダンシング

大人気の jazz ダンスや K-POP ダンスに挑戦してみませんか。

【日時】1月10日・17日・24日・31日、2月7日・21日・28日

各水曜日 16時45分～17時45分

【講師】インストラクター 梅田恭子さん

【対象】小学生以上 【定員】各20人(先着順)

【費用】各1,000円 ※月初めに月回数分の料金をいただきます。

【持物】動きやすい服装・運動靴・飲み物・汗拭きタオル

【申込】電話または窓口へ



☆おおたかの森ひろば

毎月1回、おおたかの森センターに移動児童館がやってきます。

児童館のおもちゃ遊び、親子ふれあい遊び等をします。

【日時】1月31日(水)、2月14日(水) 10時～11時30分

【対象】流山市民 【定員】各25組(先着順)

【申込】電話または窓口へ ※欠席される場合はご連絡ください



☆おもちゃ病院

壊れてしまった大切なおもちゃをご持参ください。

こどもたちのモノを大切にすることを育むボランティアグループが、おもちゃを治します。

また事前におおたかの森センターでおもちゃをお預かりすることも出来ますので、受付までお持ちください。

【日時】1月31日(水)、2月14日(水) 9時30分～11時30分

【申込】不要(直接開催時間内に自由にお越しください。)



☆ママのためのリフレッシュサロン～骨盤矯正&ストレッチ～

1月は「ポニーメンテナンス」、2月は「脂肪燃焼プログラム」を行います。
心身を整えてリフレッシュしましょう。お子様連れの方も参加出来ます。

【日時】1月23日(火)、2月29日(木) 10時30分～11時30分

【講師】1月ヨガスインストラクター 安立摩記さん
2月フィットネスインストラクター 佐々木務代さん

【定員】各20人(先着順)

【費用】各大人500円、小学生以下100円

【持物】動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットもしくは厚手のバスタオル

【申込】NPO法人 Rise up 女性サポート実行委員会

☎ : 04-7103-8249 ✉ : riseup.kunoichi@goo.jp



☆親子星空探検隊～冬の星座～ ※警報発令時のみ中止

ハイアマチュアの天体望遠鏡を使って月や惑星を観望し、
天体についてのお話を聞いて知識を深めましょう！

【日時】2月23日(金)、3月15日(金) 19時～20時30分

【講師】プラネタリウム解説員 唐崎健嗣さん

【対象】5歳以上～上限なし

【定員】15組(先着順)

【費用】全2回 親子2人1組で3,000円(1人追加につき1,500円)

【申込】1月21日から電話または窓口へ

※小学生は必ず保護者も一緒にご参加ください。

※未成年者の送迎は、保護者の責任でお願い致します。



☆大人のクラフト～革小物WS～ 本革で作る、刻印入りサコッシュ

不器用でも大丈夫！手作り革小物 IC カードポケット付きの、スマホや小物が入るサコッシュを
作ります。刻印で好きな英文・お名前も入れられます。お子様連れの方も参加出来ます。

【日時】2月10日(土) 9時30分～12時

【講師】クラフトアーティスト 恩田佳菜子さん

【対象】大人

【定員】16人(先着順)

【費用】2,800円

【持物】よく切れるカッター

【申込】1月11日から電話または窓口へ



☆菊池省三先生教育講演会～ほめ言葉のシャワーでつくる家庭の絆～

「ほめ言葉のシャワー」「成長ノート」などの独自の実践により、
児童の自尊感情を高めることをめざし全国で「菊池道場」を開催。

【日時】2月17日(土) 10時30分～11時30分

【講師】教育実践研究家 菊池省三さん

【対象】大人 【定員】100人(先着順)

【費用】無料

【申込】1月11日から東葛教育会館 HP(添付 QR コード)または、おたかの森センターへ電話

問合せ：おたかの森センター 04-7159-7031



☆子育てパパのセミナー～パパも育児に参加してみよう～

子育てをしている父親を対象に、育児の楽しさ、家事の楽しみ方を学びます。

【日時】2月18日(日) 10時～11時

【場所】文化会館

【対象】市内在住の未就学児の育児をしている父親

【定員】20人(先着順)

【費用】無料

【持物】筆記用具

【申込】1月21日(日)から電子申請にて受付

※一時保育あり(申込締め切り：2月7日)



電子申請

☆家庭教育事業 講演会「もっと聞いてみよう！ジェンダーのはなし」

元なでしこリーグ女子サッカー選手でトランスジェンダーの YouTuber 「ミュータントウェーブ。」の皆さんを講師としてお迎えします。「ミュータントウェーブ。」の皆さんは、市内小・中学校で多様性について学ぶ講演を多数実施しており、「ポップなジェンダリスト。」として、男らしさ女らしさの枠ではなく、自分らしさの表現を大切にしています。「ジェンダーのはなし」を聞き、一人ひとりの“ちがいを個性として受け止めるきっかけとしてみませんか。ぜひ、親子やお友達とご一緒にご参加ください。大人だけでもご参加いただけます。

【日時】2月3日(土) 13時30分～15時30分

【場所】生涯学習センター(流山エルズ)

【講師】YouTuber 「ミュータントウェーブ。」の皆さん

【対象】流山市内在住・在勤・在学の方

【定員】200人(先着順) 【費用】無料

【申込】電子申請にて受付



電子申請

☆スマートフォン講座(1月・2月)

総務省の「デジタル活用支援推進事業」の一環として、11月～2月の間、各公民館・各センターでスマートフォン講座を実施します。

スマートフォンの使い方でお悩みの方は、この機会にご参加ください。

場所	開催日	講座① (10時～11時)	講座② (13時～14時)
☎北部公民館 7153-0567	1月29日(月)	スマートフォンを安全に使うためのポイント	オンライン診療の利用方法
	2月20日(火)	アプリのインストール方法	インターネットの利用方法
☎文化会館 7158-3462	2月1日(木)	流山市ホームページ、流山市LINE公式アカウント、流山市安心メールの利用方法	ちば電子申請サービスの利用方法
☎初石公民館 7154-9101	1月26日(金)	SNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)の使い方	マイナポータルの活用方法
	2月7日(水)	電源の入れ方、ボタン操作の仕方	電話のかけ方、カメラの使い方
南流山センター ☎7159-4511	1月10日(水)	電源の入れ方、ボタン操作の仕方	電話のかけ方、カメラの使い方
	2月13日(火)	SNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)の使い方	マイナポータルの活用方法
東部公民館 ☎7144-2988	1月12日(金)	e-Tax の利用方法	健康保険証利用の登録 公金受取口座の登録
	2月10日(土)	メールの利用方法	地図アプリの利用方法
おおたかの森センター ☎7159-7031	1月15日(月)	アプリのインストール方法	
	1月22日(月)	インターネットの利用方法	
	2月5日(月)	SNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)の使い方	
	2月19日(月)	e-Tax の利用方法	

【対象】流山市内在住の方

【定員】各回12人(先着順) 【費用】無料

【持物】スマートフォン(お持ちの方のみ)、筆記用具

【申込】各公民館・各センターに電話または窓口へ

1月開催分は受付中

2月開催分は1月4日(木)9時から受付開始

【問合せ】各公民館・各センター

問合せ：中央公民館 04-7158-3462