

ながれやま 公民館だより

2023年11・12月号 111
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

中央公民館

スマートフォン講座(11月・12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 (10時～11時)	講座 (13時～14時)
北部公民館 ☎7153-0567	11月7日(火)	SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の使い方(募集終了)	スマートフォンを安全に使うためのポイント(募集終了)
	12月14日(木)	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
文化会館 (中央公民館) ☎7158-3462	11月14日(火)	オンライン診療の利用方法	全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法
	11月18日(土)	マイナンバーカードの申請方法 参加特典(日用品)あり	マイナポータルの活用方法
	11月28日(火)	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
	12月7日(木)	SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の使い方	スマートフォンを安全に使うためのポイント
	12月16日(土)	アプリのインストール方法	インターネットの利用方法
初石公民館 ☎7154-9101	12月4日(月)	アプリのインストール方法	インターネットの利用方法
	12月19日(火)	スマートフォンを安全に使うためのポイント	全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法
南流山センター ☎7159-4511	11月21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
	12月21日(木)	SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の使い方	マイナンバーカードの申請方法 参加特典(日用品)あり

- 【対象】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
 11月開催分は受付中
 12月開催分は11月1日(水)から受付開始

【問合せ】各公民館・各センター



親子で作ろう！おせち料理

お正月に欠かせない「おせち料理」作りを親子で体験してみませんか？
 伊達巻(1組1本)・昆布巻(1組約10個)きんぴらごぼうを作ります。

- 【日時】12月2日(土) 10時～12時(9時50分から受付開始)
 【講師】日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ 上村幸子さん
 【対象】市内在住の小学3年～6年生とその保護者(2人1組)
 【定員】6組(先着順) 【費用】1,000円
 【持物】マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、
 ふきん、持ち帰り用の容器
 【場所】文化会館
 【申込】電子申請または電話



東小学校家庭教育講座「戦わないコミュニケーション」～コントロールを手放そう～
肩肘を張らないコミュニケーションとは何か、子どもや他人との付き合いに悩まない生き方を学びます。

- 【日時】11月10日(金) 10時～12時(9時30分から受付)
【場所】東小学校
【講師】コミュニケーションコーチ 山崎洋実さん
【対象】市内在住、在勤の方 【定員】50人(先着順) 【費用】無料
【持物】筆記用具、スリッパ、靴を入れる袋
【申込】電話

「江戸川八十八か所」と周辺史跡を辿る史跡ガイドウォーキング

弘法大師生誕1250年を記念し、江戸文化遺産「江戸川八十八か所」と周辺史跡を辿るコースです。NPO法人流山史跡ガイドの会の皆さんと知っているようで意外と知らない流山の歴史や史跡を楽しく学んでみませんか。

- 【日時】11月11日(土) 11月25日(土) 9時～12時 小雨決行
【場所】南流山駅北口集合
南流山駅 東福寺 三本松古墳 熊野神社 耳垂れ地藏 愛染堂 セントラルパーク駅
約4キロメートル
南流山駅 観音寺 流山寺 赤城神社 一茶双樹記念館 陣屋跡 閻魔堂 流山駅
約4キロメートル

- 【対象】市内在住、在勤在学の方 【定員】各回20人(先着順) 【費用】無料
【持物】動きやすい服装、タオル、飲み物 【申込】電話または窓口へ

史跡めぐり～光明院と赤城神社について学んでみませんか～

流山市立博物館の学芸員が、光明院と赤城神社について各1時間ずつじっくり解説します。流山市に古くからある文化財に思いを寄せてみませんか。

- 【日時】11月21日(火) 9時30分～12時 雨天の場合は11月22日(水)に延期
【場所】流鉄流山線平和台駅集合

▷コース＝平和台駅(集合)→光明院→赤城神社(解散)

- 【対象】市内在住の方 【定員】10人(先着順) 【費用】無料
【持物】動きやすい服装、タオル、飲み物 【申込】電話または窓口へ

親子で体験「木育(もくいく)いろいろ実験」～木を使った工作と実験を親子で楽しもう！～

木を削ってお箸作りや木の不思議を調べよう(木のシャボン玉実験)、木材の模様について調べよう(ヒノキのストラップ作り)、パードコール作り(小鳥を呼んでみよう)

他親子で楽しく木育(もくいく)体験してみませんか？

- 【日時】12月16日(土) 13時30分～15時30分(13時20分から受付開始)
【場所】文化会館

- 【講師】NPO法人木育(もくいく)・木づかいネット理事長
埼玉大学教授 浅田茂裕さん

- 【対象】市内在住の小学3年生から6年生とその保護者(2人1組)
参加者以外は会場に入れません。

- 【定員】15組(先着順)
【費用】1,800円 12月9日からキャンセル料が発生します。
【持物】汚れてもよい服装 【申込】電子申請



問合せ：中央公民館 04-7158-3462



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、仲間づくりに

- 【日時】11月7日(火)・21日(火)、12月5日(火)・19日(火) 10時～11時30分

第1火曜日(11月7日、12月5日)は、おもちゃ病院が開院

第3火曜日(11月21日、12月19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】11月1日(水)・2日(木) 13時30分～16時30分

12月7日(木)・8日(金) 13時30分～16時30分

【場所】講義室 【講師】流山パソコンボランティア(NPV)の皆さん

【対象】パソコン初心者 【定員】各5人(先着順)

【費用】各2,500円/回(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】開催月の前月1日8時30分より電話または窓口へ

ウインターコンサート・音楽で心を温かく！

歌手の三好英夫さん、真真さん、武山伸一さん、西尾和子さんの歌で冬を楽しみましょう

【日時】12月12日(火) 13時～15時予定 (開場12時30分) 【場所】ホール

【定員】80人(先着順)

【費用】500円 【申込】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】11月24日(金) 10時～10時50分

【講師】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

【対象】未就園児のお子様とその家族

【定員】25組(先着順) 【費用】500円

【申込】受付中 電話または窓口へ【持物】飲み物、動きやすい服装

クリスマス会

乗れる電車、プラレール展示、バルーンアートその他、
家族で楽しめるゲームがあるよ

【日時】12月17日(日) 13時30分～15時 【場所】ホール

【対象】小学生以下のお子様とその家族

【定員】30組(先着順)【費用】500円/組

【申込】11月21日8時30分より電話または窓口へ

立体折り紙教室

クリスマスにサンタの立体的な折り紙を作りましょう

【日時】12月14日(木) 9時30分～12時 【場所】講義室

【講師】折り紙講師 生形理恵さん

【定員】10人(先着順) 【費用】1,000円

【持物】はさみ、木工用ボンド、お持ち帰り用袋、飲み物

【申込】11月21日8時30分より電話または窓口へ

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(こうなかい)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】11月17日(金) 13時30分～15時 (13時受付開始)

【場所】初石公民館 ホール 【講師】歌手 三好英夫さん

【定員】80人(先着順) 【費用】300円 【申込】電話または窓口へ

初石公民館史跡めぐり

地元の史跡を、講師の説明を聞きながら歩こう

【日時】11月20日(月) 9時～11時30分 (荒天予備日 11月27日(月))

【場所】運河駅東口集合～運河周辺、西深井、東深井～運河駅東口解散

【講師】郷土史研究家 石井義宣さん

【定員】10人(先着順) 【費用】100円(資料代)

【持物】飲み物 【申込】11月1日8時30分より電話または窓口へ



問合せ：初石公民館 04-7154-9101

流山東部の太古の姿を学ぼう

流山市立博物館の学芸員と一緒に、東部地区(前ヶ崎、名都借、向小金)で発掘された遺跡を学びます。ロビーでは土器やパネルの展示も行います。

- 【日時】11月5日(日) 13時~15時
- 【講師】流山市立博物館学芸員
- 【定員】30人(先着順) 【費用】200円(資料代)
- 【申込】電話または窓口へ

ライズ キッズフェスタ in 東部公民館

NPO 法人 Riseupあずま学童クラブ・そよかぜ学童クラブ・たけの子ルーム、東部公民館共催 子ども向けゲームやワークショップやキッチンカーによる販売あり。未来ラボプログラミングやポケモンカードゲームの体験, ピタゴラ教室(有料)開催

- 【日時】11月12日(日) 10時~14時
- 【申込】当日直接会場へ

<p>キッズフェスタ ポケモンカードゲームに挑戦！ ポケモンカードバトルを体験しませんか？ 初めての方にはルールやカードの使い方など遊び方を教えます。 体験用カードセット貸出あります。 【持物】カードセット(あればご持参ください) 【申込】当日先着順、参加費無料</p>	<p>キッズフェスタ ピタゴラ教室 自分のピタゴラを作ってみよう。 【時間】10時30分~13時 【講師】玉置亮達さん(ピタゴラ作家たつつん) 【対象】3歳~小学生の親子 【定員】12組(先着順) 【費用】2,200円 【持物】装置に追加したいもの 【申込】電話または窓口へ</p>
--	--

クリスマスリースづくり ~シンプルナチュラルリース~

- 生花で香りもよく一年中飾れるリースです。
- 【日時】11月30日(木) 10時~12時
- 【講師】フラワーアレンジメント講師 野崎珠美さん
- 【定員】20人(先着順)
- 【費用】2,000円(材料費込) 11月23日(木)からキャンセル料が発生します。
- 【持物】軍手、持ち帰り袋 【申込】電話または窓口へ



大人のパン講座~クリスマス~

ドライフルーツが入ったドイツの伝統的なクリスマスケーキ、シュトーレンを作ります。

- 【日時】12月6日(水) 10時~13時
- 【講師】ジャパンホームベーキング師範 高橋静子さん、丸のり子さん
- 【定員】12人(先着順)
- 【費用】1,500円(材料費込) 11月30日(木)からキャンセル料が発生します。
- 【持物】マスク、エプロン、三角巾、手拭き、布巾2枚、筆記用具、持ち帰り袋
- 【申込】電話または窓口へ



ミニ門松づくり

お正月に向けてミニ門松を自分で作って玄関に飾りましょう

- 【日時】12月16日(土) 9時30分~11時30分
- 【講師】流山ホテル野代表 高橋秀治さん
- 【定員】20人(先着順) 【費用】1,000円(材料費込)
- 【持物】軍手、万能はさみ、持ち帰り袋
- 【申込】11月21日から 電話または窓口へ



こども未来ラボ(入門初級コース)

- パソコンでロボットを動かしてみよう。
- 【日時】11月4日(土)、12月2日(土) 10時~11時30分
- 【対象】中学生以下 小学2年生以下は保護者同伴
- 【定員】各12人(先着順) 【費用】各1,000円
- 【持物】筆記用具、飲み物
- 【申込】電話または窓口へ

ピタゴラ教室

- 自分で設計したピタゴラ装置を作ってみよう
- 【日時】12月3日(日) 9時30分~12時
- 【講師】玉置亮達さん(ピタゴラ作家たつつん)
- 【対象】3歳~小学生親子 【定員】12組(先着順)
- 【費用】2,200円
- 【持物】装置に追加したいもの
- 【申込】電話または窓口へ

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】11月8日・22日、12月13日・27日
各回水曜日 13時～14時30分

【講師】クアステップ 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

おもちゃ病院 (壊れたおもちゃを治します)

【日時】11月15日(水)、12月20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)

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】11月24日(金)、12月22日(金)
13時～14時30分

【講師】フォークシンガー 有吉かつこさん

【費用】各300円

【持物】飲み物 【申込】当日直接会場へ

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】11月2日(木)、12月7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

【対象】0歳児～未就学児親子

【定員】各12組(先着順) 【費用】各500円

【持物】飲み物、軽食(子ども)、帽子

【申込】電話または窓口へ

たんぼぼのひろば

乳幼児親子を対象に交流しながらリトミック

【日時】11月16日(木)、12月21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

【持物】飲み物

【申込】電話または窓口へ

問合せ：東部公民館 04-7144-2988

南流山センター

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】11月6日・20日、12月4日・18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 小林幹夫さん

【定員】各20人(先着順)

【費用】各500円/人 (貸出ポール100円)

【持物】飲み物、運動靴、帽子、タオル、動き
やすい服装

【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

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】11月21日(火)、12月26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/組

【持物】お子様を寝かせるバスタオル、飲み物

【申込】11月分は11月1日から、12月分は
12月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】11月17日、12月8日・15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/人

【申込】電話または窓口へ

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装

子育てママのリフレッシュサロン

(脂肪燃焼プログラム)

お子様と一緒に参加できるエクササイズ講座。
身体も心もほぐしてリフレッシュしましょう。

【日時】11月9日(木) 10時30分～11時30分

【講師】フィットネスインストラクター 佐々木務代さん

【対象】子育て中ママ(お子様と一緒にの参加も可)

【定員】20人(先着順)

【費用】500円/人

小学生以下100円

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装

運動靴、ヨガマットもしくはバスタオル

お子様を座らせるシート、おもちゃ

【申込】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】11月8日(水)、12月13日(水)

10時～11時30分

【対象】子育てママ
(お子様と一緒に参加可)

【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】開催月の前月21日から電話または窓口へ

ゆるりリラックスヨガ

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】11月14日・28日、12月12日・26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

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】11月5日(日)・19日(日)、12月3日(日)・17日(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/人

【持物】パウスカート(フラスカート)または動きやすい服装、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】開催月の前月21日から電話または窓口へ



親子で一緒にズンピーニ「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】 楽器を使ってリズム遊び 11月19日(日)、12月17日(日)

10時30分～11時10分

英語でリズム体操 11月5日(日)、12月3日(日)

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】6か月～4歳、1歳6か月～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/組 【持物】タオル、飲み物、楽器は南流山センター
をご用意します。

【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ



初心者向けバレエクラス

憧れのバレエを習ってみませんか

初めてのバレエクラス 親子バレエクラス(バレエ入門に向けた体験レッスン)

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エクササイズ)

【日時】11月26日(日)、12月10日・24日(日)

①15時～15時45分 16時～17時

14時～14時40分 12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】小学1 2年生 小学3年～6年生 3歳～就学前のお子様とその保護者
大人(お子様同伴可)

【定員】 各10人 各20組 各20人 (各コース共先着順)

【費用】 ~ 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】開催月の前月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】11月18日(土)、12月16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可 お申し出ください。)

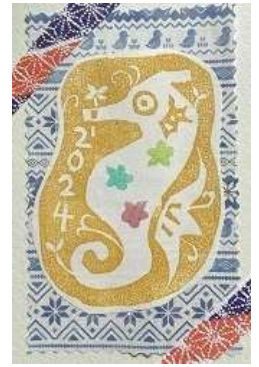
【申込】開催月の1日から電話または窓口へ



消しゴムはんこづくり

自分だけのデザインで年賀状を作りませんか。
毎年好評の消しゴムを使った、来年の干支「辰」のはんこ作り。
ほのぼのとしたイラストや身近な材料を使ったアイデアあふれる
クラフトが人気の、市内在住のイラストレーター
三條栄子さんによる講座です。

- 【日時】11月11日(土) 10時～12時
【講師】イラストレーター 三條栄子さん
【対象】小学生から大人まで 【定員】15人(先着順)
【費用】500円/人 【持物】丸形彫刻刀(お持ちの方のみ)
【申込】10月21日から電話または窓口へ



秋の演奏会とお楽しみクイズで景品Get

楽しい演奏会の後、クイズ遊びで景品が参加者全員に漏れなく当たります。

南流山小学校吹奏クラブの皆さんによる演奏
あっぷる隊(あっぷるパイ)の皆さんによる演奏
クイズで景品Get(流山市に関するクイズ4問)

- 【日時】11月11日(土) 10時～10時45分
【対象】3歳～小学生までと保護者
【定員】150人(先着順) 【費用】無料 【申込】当日申込

ほっこり楽しい人形劇

「ねずみ君のチョコキ」のお話や「だるまちゃん、てんぐちゃん」の人形劇

- 【日時】11月11日(土) 11時～11時50分
【対象】3歳から小学生までと保護者 【定員】20組(先着順)
【費用】200円/組(保護者無料) 【申込】11月1日から電話または窓口へ

子ども服無料交換会

着なくなった子ども服が眠っていませんか? 欲しい人に差し上げて
資源を有効活用しましょう。差し上げる、受け取るだけの人も参加OKです。
南流山自治会、NPO法人なこっこの皆さんの協力をいただいています。

- 【日時】11月3日(金・祝) 9時30分～12時
【対象】使わなくなった子ども服をあげたい方、子ども服が欲しい方。
あげたい服などが無い場合はもらうだけでも可
【費用】無料 【申込】不要



南流山センター＆南流山福祉会館「オータムフェスタ」開催

地域の皆さんと一緒に年1回のお祭りを楽しみましょう! 日頃から、両施設をご利用頂いている方の展示会、音楽会や体験スポーツなどたくさんの催し物でお楽しみください。

- 【日時】11月11日(土)・12日(日) 10時～16時まで

バレエ公開レッスン＆発表会

日頃の練習成果を披露し、地域の住民の皆さんにバレエの楽しさや美しさを知って頂くために
牧阿佐美バレエ団の現役プロ男性ダンサーによる模範演舞も開催。

バー・アスティエ認定講師塩澤咲英さんの協力をいただいています。

- 【日時】11月12日(日) 13時45分～15時
【対象】小学生～大人まで
【定員】100人(先着順)
【費用】無料 【申込】当日申込

親子で一緒に「楽しいクリスマス会」

親子で一緒にクリスマスソングを聴きながら歌ったり、踊ったり楽しい時間を過ごしましょう!

- 【日時】12月9日(土) 15時～16時
【演奏】あっぷる隊(あっぷるパイ)の皆さん
【対象】中学生までのお子様と保護者(保護者同伴は小学生まで)
【定員】100人(先着順)
【費用】200円/人(保護者1名まで無料)
【申込】11月21日(火)から電話または直接窓口で申し込み受付。



問合せ：南流山センター 04-7159-4511



クリスマス会

年に一度のクリスマス会！どんぐり学童クラブの発表、おおたかキッズ
ダンシングチームによるダンスショー、クリスマスおはなし会、えいご絵本
ライブ、「人形劇団タップ」の人形劇、クリスマスワークショップなどを
開催 キッチンカーもくるよ！ 雨天決行

- 【日時】12月3日(日) 10時～12時45分(予定)
- 【対象】どなたでも
- 【費用】一部有料
- 【申込】不要(直接開催時間内に自由にお越しください)

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】11月1日・8日・22日・29日、12月6日・13日
各回水曜日 15時30分～16時30分
欠席される場合はご連絡ください。

- 【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/組 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、タオル
- 【申込】電話または窓口へ



おおたかの森ひろば 特別版

親子で楽しく体を動かして遊ぶ特別版！

- 【日時】11月8日(水) 10時～11時30分
- 【講師】総合体育研究所インストラクター
- 【対象】2・3歳児の親子 【定員】25組(先着順)
- 【費用】無料 【持物】動きやすい服装 【申込】電話または窓口へ



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。子どもたちのモノを大切に作る心を
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】11月8日(水)、12月13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。) 【費用】無料

ママのためのリフレッシュサロン

11月は「骨盤矯正ストレッチ」を行います。身心を整えてリフレッシュしましょう！
12月は「脂肪燃焼プログラム」を行います。キックボクシングの動きをアレンジしたメニューで、
こころと身体を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。保育スペースを設けております。
おもちゃの貸出しはありません。

未就学児のお子様についてはお母様のご判断にお任せします。

- 【日時】11月20日(月) 12月7日(木) 10時30分～11時30分
- 【講師】フィットネスインストラクター 須藤由紀さん
フィットネスインストラクター 佐々木務代さん

- 【定員】20人(先着順)
- 【費用】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、お子様のおもちゃ
①のみ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～

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】11月24日(金)、12月15日(金) 19時～20時30分

警報発令時のみ中止

【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

必ず2回通しでご参加ください。

小学生以下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。

【定員】15組(先着順)

【費用】親子2人1組で3,000円(1人追加につき1,500円)

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】12月6日・13日・20日 各回水曜日 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】20人(先着順)

【費用】1回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・汗ふきタオル

【申込】電話または窓口へ

いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

～森のクリスマスキャンドルホルダーを作ろう！～

絵本作家を講師に迎え毎回テーマを変えて行うアートスクールです。

【日時】12月9日(土) 10時～11時30分 4歳～6歳クラス

13時～14時30分 小学生クラス

【講師】絵本作家、イラストレーター 小林由季さん

【対象】4歳～6歳のお子様とその保護者

小学生とその保護者

【定員】各16組(先着順) 【費用】各2,000円

【持物】汚れても良い服装

【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行います。

【日時】12月13日(水) 10時～11時30分

【対象】市民 【定員】25組(先着順)

小学3年生 書初めポイント教えます！

書道(毛筆)がスタートした小学3年生を対象とした書初めレッスンです

【日時】12月16日(土) 9時45分～11時15分

【講師】おおたかの森センター長 元書星会地区審査員 野口恵一さん

【対象】小学校3年生 【定員】18人(先着順)

【費用】500円(用紙代含む)

【持物】汚れても良い服装・書道セット・雑巾 用紙不要

【申込】電話または窓口へ

冬のこどもワークショップ～ガラス瓶できらきらいっぱいスノードームを作ろう～

瓶で作る可愛いスノードームです。

クリスマスに向けて雪降る森を作っておうちに飾りましょう！

【日時】12月23日(土) 10時～11時15分(予定)

【対象】小学生以上(小学校1・2年生保護者同伴可)

【定員】20人(先着順) 【費用】1,200円

【持物】汚れても良い服装・ピンセット・作品持ち帰り用袋

【申込】電話または窓口へ



問合せ：おおたかの森センター 04-7159-7031

かんたんハンドメイドシリーズ 「豊縁スマホショルダー作り」

豊縁でスマホショルダーを作ります。

【日時】11月10日(金) 13時~15時 【場所】1階 第2会議室

【定員】10人(先着順) 【費用】800円(材料代) 【持物】なし

【申込】電話または窓口へ (予約受付中)

かんたんハンドメイドシリーズ 「クリスマスリース作り」

クリスマスに合わせて常葉樹の葉を使ったリースを作ります。

【日時】12月13日(水) 13時~15時 【場所】1階 第2会議室

【定員】10人(先着順) 【費用】800円(材料代) 【持物】はさみ、軍手、持ち帰り袋

【申込】11月21日9時から電話または窓口へ

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】11月15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】親子20組(先着順) 【費用】無料 【申込】11月1日9時から電話または窓口へ

エンジョイ マットス

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】11月15日(水)、12月20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 マットスインストラクター 秋元菊江さん

【定員】各20人(先着順) 【費用】無料 【申込】開催月1日9時から電話または窓口へ

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】11月16日(木)、12月21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】開催月の1日9時から電話または窓口へ

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】11月22日(水)、12月27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】開催月の1日9時から電話または窓口へ

親子料理教室「Xmas ケーキ(ブッシュドノエル)」

親子で楽しくブッシュドノエルのXmas ケーキを作ります。「ビュッシュ(ブッシュ)」は薪や木の切り株を意味し、「ノエル」はクリスマスという意味でクリスマスらしいケーキです。

【日時】12月17日(日) 10時~13時

【講師】(一社)日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 上村幸子さん

【定員】親子8組(先着順) 【費用】1,000円

【対象】小学1年~3年生のお子さんとその保護者

【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、持ち帰り容器

【申込】11月21日9時から電話または窓口へ



ミニ門松作り

お正月の前に簡単にできる可愛い門松を楽しく作ります。

【日時】12月17日(日) 10時~12時 【場所】1階 第2会議室

【定員】20人(先着順) 【費用】1,000円

【持物】はさみ、軍手、木工用ボンド、持ち帰り袋

【申込】11月21日9時から電話または窓口へ



クリスマスおはなし会

NPO 法人ながれやま菜の皆さんと大型絵本やパネルシアターなどを楽しみましょう。サンタも来ます。

【日時】12月20日(水) 10時~11時 【場所】2階 大会議室

【講師】菜の会の皆さん 【費用】無料 【定員】親子20組(先着順)

【申込】12月1日9時から電話または窓口へ