

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の基本的対策として、検温、マスクの着用をお願いしています。

感染症対策の状況によりイベント等が中止または延期となる場合がありますので、お出かけの際には開催の確認をしていただくようお願いいたします。

中央公民館

流山史跡ガイドウォーキング～秋編～ 雨天の場合は中止

NPO 法人流山史跡ガイドの会の皆さんと、意外と知らない流山の歴史や史跡を楽しく学びませんか。流山本町周辺を探訪します。

【日時】12月13日(火) 9時～12時 (8時50分集合)

【ルート】(集合場所)流鉄流山線平和台駅改札前

平和台駅 赤城神社 小林一茶寄寓の地 寺田園旧店舗 閻魔(えんま)堂
秋元家住宅土蔵ほか 流山駅(解散) 約5km

【講師】流山史跡ガイドの会

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】20人(先着順) 【費用】無料

【持物】飲み物、マスク、動きやすい服装

【申込】11月1日から電話または窓口へ

問合せ：中央公民館 04-7158-3462

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7日(月)・21日(月)、
12月5日(月)・19日(月)
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15人(先着順)

【費用】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
除菌シート、マスク持参

【申込】開催月の前月21日より
電話または窓口へ

赤ちゃんと一緒におしゃべりヨガ

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22日(火)、12月20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～ハイハイ前までの
赤ちゃん連れの方

【定員】各10組(先着順)

【費用】500円/組

【持物】お子様を寝かせるバスタオル、
飲み物、除菌シート、マスク持参

【申込】開催月の1日より電話または窓口へ

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25日(金)、
12月9日(金)・23日(金)
15時～16時

【講師】(公社)日本3B体操協会
指導者 小谷野裕美さん

【対象】シニア

【定員】各50人(先着順)

【費用】各回300円/人

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装
除菌シート、マスク持

【申込】開催月の前月21日より
電話または窓口へ

初心者向けバレエクラス

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。

親子バレエ教室
バレエ入門に向けた体験
レッスンです



【日時】11月3日(祝・木)
9時30分～10時30分
11時～11時40分

【定員】20人 10組(先着順)

【費用】500円 1,000円

【講師】NPO法人パー・アスティエ協会認定講師
塩澤咲英さん

【対象】どなたでも

3歳～就学前のお子さんとその保護者

【申込】10月21日より電話または窓口へ

【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、マスク、飲み物

小学生向け 初めてのバレエクラス

あこがれのバレエを習ってみませんか。
美しい姿勢を目指して基礎より丁寧に指導いたします。

【日時】11月20日(日)、27日(日)
15時30分～16時30分

【講師】NPO法人パー・アスティエ協会認定講師
塩澤咲英さん

【対象】小学生

【定員】各10人

【費用】1回800円

【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
マスク、飲み物

【申込】11月1日より電話または窓口へ

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9日(水)、12月14日(水)
10時～11時30分

【対象】子育てママ(お子様と一緒にの参加も可)

【定員】10組(先着順)

【費用】無料

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装
除菌シート、マスク持参

【申込】開催月の前月21日より電話または窓口へ
ママの為のリフレッシュサロン

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

【日時】11月8日(火) ボディメンテナンス
12月1日(木) ウエストシェイプエクササイズ

【講師】安立摩紀さん、須藤由紀さん

【対象】子育て世代のママ(保育スペース有)
*お子さまと一緒にの参加も可

【定員】各30人(先着順) 【費用】500円/人

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装
運動靴、お子さまのおもちゃ

【申込】開催月の前月21日より
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6日(日)・27日(日)、
12月18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 【費用】500円/人

【定員】各20人(先着順)

【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、
マスク、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】11月分は、10月21日より、
12月分は、12月1日より
電話または窓口へ

わたしの「居場所」

布の端切れで楽しむソーイング!

いろんな柄の布を選んで自分だけの服や小間物づくり

【日時】11月3日(木)・10日(木)・17日(木)・
24日(木)、12月1日(木)・8日(木)・
16日(金) 10時～12時

【対象】どなたでも

【定員】各10人(先着順)

【費用】200円/各回
(材料費込み)

【申込】開催月の前月21日より
電話または窓口へ



親子で一緒にズンビーニ「楽器を使ってリズム遊び」

心も体も楽しくなる、親と子のハッピータイム！

【日時】11月13日(日)、12月18日(日) 10時～11時

【講師】インストラクター 中畑珠枝さん

【対象】0歳～4歳のお子様とその保護者

【定員】各10組(先着順)

【費用】500円/組

【持物】楽器は南流山センターでご用意いたします。

【申込】各開催月の1日より電話または窓口へ



私の居場所「セツお婆ちゃん 97歳と可愛いストラップ作り」

布の端切れなどを使って、可愛いストラップや小物をみんなと

一緒に“ワイワイ、ガヤガヤ”楽しく作りましょう！

【日時】11月26日(土) 10時～12時

【講師】栗屋セツさん(97歳)

【定員】10人(先着順)

【費用】200円/人

【持物】裁縫セット、マスク

【申込】11月1日より、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19日(土)、12月17日(土) 10時～12時

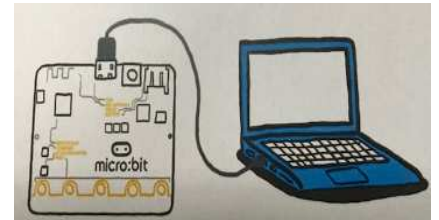
【対象】小学校1年生～高校3年生

【定員】各15人(先着順)

【費用】無料

【持物】ノートパソコン、マスク

【申込】各月1日より電話または窓口へ



親子で一緒にリズム体操

リズム体操を通じて友達づくりをしませんか？

【日時】11月28日(月)、12月19日(月) 10時～11時

【講師】日本3B体操協会公認指導者 松本未央さん

【対象】歩き初め～3才の幼児と保護者

【定員】各10組(先着順)

【費用】1組500円

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク

【申込】各月1日より電話または窓口へ



消しゴムはんこ

【日時】11月19日(土) 10時～12時

【講師】イラストレーター 三條栄子さん

【対象】どなたでも

【定員】15人(先着順)

【費用】500円(材料代込み)

【持物】丸形の彫刻刀(お持ちの方のみ)、マスク

【申込】11月1日より電話または窓口へ



南流山センター&南流山福祉会館 オータムフェスタ

地域の皆さんと一緒にお祭りを開催。日頃より、両施設をご利用している方

の展示会、音楽会や体験スポーツなどたくさんの催し物を行います。

年に1度のお祭りをお楽しみください。

【日時】11月12日(土) 10時～16時

11月13日(日) 10時～15時

【持物】マスク



問合せ：南流山センター 04-7159-4511

おおたかの森センター

おおたかキッズ クリスマス会

年に一度のクリスマス会！おおたかキッズ★チアダンスチームによるチアダンスショー、どんぐり学童クラブの発表、映画上映、クリスマス工作、おおたかカフェなどを開催！ぜひご家族でお越しください。

【日時】11月27日(日) 10時～12時30分(予定) 【対象】どなたでも

【定員】一部制限あり

わくわく親子体操

親子で遊びながら素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2日(水)・9日(水)・30日(水)、12月7日(水)・14日(水)

15時30分～16時30分

【講師】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

【費用】1回1組800円 対象年齢のお子様1名追加につき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

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】11月9日(水)、12月14日(水) 10時～11時30分

【定員】各25組(流山市在住者のみ)

当日は検温、マスクの着用をおねがいします。

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。

子供たちのものを大切に作る心をはぐく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できますので、

受付までお持ちください。

【日時】11月9日(水)、12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)

親子星空探検隊～冬の星座(全2回)～ 警戒発令時のみ中止

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】11月11日(金)、12月2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 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】親子で3,000円(1人追加につき1,500円)

ママのためのリフレッシュサロン～ピラティス～

11月は「ピラティス」を行います。お子さん連れの方も参加できます。

みんなで体を動かしてリフレッシュしましょう

【日時】11月24日(木) 10時30分～11時30分

【講師】ピラティスインストラクター 佐々木務代さん

【定員】20組(先着順)

【費用】大人500円

【持物】動きやすい服装、タオル、飲み物、

ヨガマットまたは厚手のバスマット、お子様のおもちゃ

【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



同室に保育スペースを設けております。おもちゃの貸出はありません。

検温・消毒のご協力とレッスン中マスク着用でお願いします。

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。

冬のこどもワークショップ～レジンでクリスマスのオーナメントを作ろう～

レジンの透明感を活かした繊細で可愛いオーナメントを作ります。

お部屋やツリーに飾りましょう！



- 【日時】12月17日(土) 10時～11時30分
【対象】小学生以上(小学校1・2年生保護者同伴推奨)
【定員】20人(先着順) 【費用】1,000円
【持物】汚れても良い服装・マスク着用

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18日(日) 9時30分～11時
【講師】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・マスク着用 用紙不要

書初めポイント
教えます！

問合せ：おたかの森センター 04-7159-7031



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】11月1日(火)・15日(火)、12月6日(火)・20日(火) いずれも10時～11時30分
11月1日、12月6日はおもちゃ病院が開院、
11月15日、12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10組(先着順)
【費用】無料
【持物】飲み物、マスク(お母さん)
【申込】前月21日8時30分より電話または窓口へ

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7日(月)・8日(火)、12月5日(月)・6日(火) いずれも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】2,500円/回(2日間)
【持物】パソコン、電源ケーブル、相談したい機器、マスク
【申込】前月1日8時30分より電話または窓口へ

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。心も体もリフレッシュ。

- 【日時】11月24日(木) 10時～10時50分
【講師】リトミック講師 小金丸尚子さん
ピアノ伴奏 松本愛美さん
【対象】未就園児と保護者 【定員】25組(先着順)
【費用】500円
【持物】マスク、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
【申込】11月1日8時30分30分より電話にて



スクエアステップ

マス目で区切ったマットの上でステップを踏んで足腰と脳の老化防止。

10月～3月全6回を一括申込み。

- 【日時】11月23日(水)、12月21日(水) 10時～11時
【講師】スクエアステップ公認指導員 小泉尚昭さん
【定員】30人(先着順)
【費用】1,800円
【持物】室内用運動靴、マスク、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
【申込】受付中

初石ふれあい体操

体を動かし健やかに(全6回)

【日時】11月1日・15日、12月6日・20日 各回火曜日 15時30分～16時30分

【場所】ホール

【講師】(公社)日本3B体操協会公認指導員 佐々木澄子さん

【定員】35人

【費用】1,800円(全6回)

【持物】動きやすい服装、飲み物、マスク

【申込】受付中



☆ママのためのリフレッシュサロン

みんなで体を動かしリフレッシュしましょう。

ママと同じホールにお子様の保育スペースを用意しています。

【日時】11月17日(木) 10時30分～11時30分 ウエストシェイプエクササイズ

12月13日(火) 10時30分～11時30分 脂肪燃焼プログラム

【場所】ホール

【講師】須田由紀さん 佐々木務代さん

【定員】各20組(先着順) 【費用】各500円

【持物】マスク、飲み物、汗拭きタオル

【申込】前月21日8時30分より電話または窓口へ



秋の子供レジンワークショップ

ちょっぴり怖くて美しい夜の遊園地をキーホルダーにします。レジン初心者も大歓迎。

【日時】11月5日(土) 10時～11時30分 【場所】ホール

【講師】クラフトアーティスト 齊藤慶美さん

【対象】小学生(低学年は保護者同伴推奨)

【定員】20人(先着順) 【費用】1,200円

【持物】マスク、飲み物

【申込】受付中



皆で歌おう心のうたを

懐かしい歌を好音会(こうねかい)の皆さんの伴奏で歌いましょう

【日時】11月20日(日) 13時開場 13時30分～15時 【場所】ホール

【定員】50人 【費用】300円 【持物】マスク

【申込】10月21日8時30分より電話または窓口へ



初石史跡めぐり

郷土史研究家と2時間30分で約4.5km、東初石、西初石の史跡を歩きます。

【日時】11月28日(月) 9時～11時30分 【場所】初石公民館集合

【定員】10人 【費用】100円(資料代) 【持物】マスク

【申込】10月21日8時30分より電話または窓口へ



冬のライブコンサート

素敵な音楽で心温めよう!

【日時】12月12日(月) 13時～15時 【場所】ホール

【出演】三好英夫さん(サクソ、歌)、真真さん(二胡)、
武山伸一さん(歌)、池田正雄さん(歌)

【定員】50人 【費用】500円

【持物】マスク

【申込】11月21日8時30分より電話または窓口へ



クリスマス会で遊ぼう

ミッキートレイン、バルーンアート、紙しばい、射的などで遊ぼう

【日時】12月18日(日) 13時～15時 【場所】ホール

【定員】30組 【費用】500円/家族

【持物】マスク

【申込】12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

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17日(木)、12月15日(木) 13時～14時30分
 【講師】音楽講師 比嘉りとさん、石塚りんさん 【場所】2階大会議室
 【定員】各50人(先着順) ご予約のない方は当日入場できません 【費用】無料
 【持物】マスク、飲料水
 【申込】開催月1日午前9時より電話または窓口

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しょう。

- 【日時】11月23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 伴奏：岩附敬子さん
 【定員】30人(先着順) 【費用】無料 【持物】マスク
 【申込】開催月1日午前9時より電話または窓口

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16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 伴奏：岩附敬子さん
 【定員】親子20組 【費用】無料 【持物】大人はマスク
 【申込】11月1日午前9時より電話または窓口へ

冬のおはなし会

大型絵本やパネルシアター等を楽しみましょう。(未就学児対象)

- 【日時】12月21日(水) 10時～11時30分 【場所】2階 大会議室
 【講師】柔の会の皆さん
 【定員】親子20組 【費用】無料 【持物】大人はマスク
 【申込】12月1日午前9時より電話または窓口へ

☆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

- 【日時】11月16日(水)、12月21日(水) 13時～14時30分
 【場所】2階 大会議室
 【講師】一般社団法人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 【持物】マスク
 【申込】開催月1日午前9時より電話または窓口



かんたんハンドメイド：クリスマスリース作り

クリスマスに合わせて常緑樹の葉を使ったリースを作ります。

- 【日時】12月7日(水) 13時～15時
 【場所】1階 第2会議室
 【定員】10人(先着順) 【費用】500円(材料代)
 【持物】はさみ、軍手、持ち帰り袋、マスク
 【申込】11月21日午前9時より電話または窓口へ

☆三門松作り

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(土) 10時～12時 【場所】1階 第2会議室
 【定員】14人(先着順) 【費用】1,000円(材料代)
 【持物】はさみ、軍手、木工用ボンド、マスク、持ち帰り用袋
 【申込】11月21日午前9時より電話または窓口へ

苔玉作り

お正月にふさわしいかわいい、いやしの苔玉を2つ作ります。

- 【日時】11月20日(日) 13時～16時 【場所】1階 第2会議室
 【定員】15人(先着順) 【費用】2,500円
 【持物】持ち帰り用袋、汚れてもよい服装、マスク
 【申込】10月21日午前9時より電話または窓口へ

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】11月17日(木) 10時~11時30分
12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16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】11月4日(金) 9時30分~11時30分
12月2日(金) 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)
【持物】マスク着用

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7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)

12月1日からキャンセル料有
【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



こそだて I RO HA~色葉~

親子遊びで学ぶ楽しい子育てのコツ

【日時】11月10日(木)、12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】飲物、軽食(こども)、マスク(保護者)

【申込】電話または窓口へ

こども未来ラボ

パソコンでロボットトイを動かしてみよう

【日時】11月5日(土)、12月3日(土)
10時~11時30分

【定員】各12人(先着順) 【費用】各1,000円
【対象】中学生以下(小2以下保護者同伴)

【持物】マスク、筆記用具、飲料水
【申込】電話または窓口へ

なつかしき歌声サロン

若き日の懐かしい歌を全員で歌いましょう!

【日時】11月25日(金)、12月23日(金)
13時~14時30分

【定員】各20人(先着順) 【費用】300円
【持物】マスク、飲み物

【申込】電話または窓口へ

K-POP ダンス講座

K-POPの曲に合わせて基礎から楽しく学ぼう

【日時】11月6日(日)・13日(日)・20日(日)
12月4日(日)・11日(日)・18日(日)

中級 9時30分~10時30分

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】マスク着用、タオル、飲み物

【申込】電話または窓口へ

やさしいピンコロ健康法

ふくらはぎのセルフマッサージやストレッチ
で血流を促進してむくみを解消しませんか

【日時】11月7日(月)、12月5日(月)
9時30分~11時30分

【講師】楊名時太極拳準師範 戸部省三さん
【定員】各16人(先着順) 【費用】各300円

【持物】5本指ソックス、マスク、タオル、飲み物
【申込】電話または窓口へ

クリスマスリース作り

フレッシュグリーンで作るリース
生花でリースを作ります

【日時】11月25日(金)
10時~11時30分

【定員】16人(先着順)
【費用】2,000円

11月19日からキャンセル料有

【申込】電話または窓口へ
【持物】軍手、マスク、持ち帰り袋



ミニ門松づくり

お正月に向けミニ門松を作って飾りましょう

【日時】12月18日(日)
9時30分~11時30分

【講師】流山ホテル野会長
高橋秀治さん

【定員】20人
【費用】1,000円

【持物】軍手、万能はさみ、
持ち帰り袋

【申込】11月11日(金)10時より
電話または窓口で



スマホ何でも相談会&体験会

これからスマホを使いたい方、もっとスマホ
を使いこなしたい方の疑問にお答えします

【日時】11月9日(水)、12月7日(水)
15時~16時

【定員】各15人(先着順) 【費用】無料
【持物】マスク、スマホ(お持ちの方)

【申込】電話または窓口へ