

ながれやま 公民館だより

2023年1・2月号

106

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



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。

中央公民館

ながれやま高校演劇フェスティバル20分シアター vol.14

～20分シアターが、流山に戻ってきた～

各高校の演劇部が、20分の創作劇を持ち寄って上演します。今回のテーマは「復活」。シナリオ制作、舞台の演出、音響操作、照明操作などのすべてを生徒が創り上げ表現します。新型コロナウイルスの影響で2年間中断していましたが、そのぶん気合いが入っています。高校生の熱い「演劇魂」を、どうぞご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、手指消毒、検温を実施させていただきます。

参加校(予定)：流山おおたかの森高校、柏中央高校、流山高校、東葛飾高校、県立柏高校、柏の葉高校、流通経済大学付属柏高校、野田中央高校、松戸国際高校、専修大学松戸高校・中学、船橋芝山高校、松戸馬橋高校、津田沼高校、日本体育大学柏高校 計15校

【日時】2月5日(日) 9時30分～17時 (9時15分開場)

【場所】文化会館

【定員】300人 【費用】無料

【申込】電話または窓口または電子申請
電子申請：

https://s-kantan.jp/city-nagareyama-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=15370



問合せ：中央公民館 04-7158-3462

東部公民館

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】1月19日(木)、2月16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) 【持ち物】飲み物、マスク(保護者)

【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6日(金)、2月3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

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】1月12日(木)、2月2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】親子(0歳児～未就学児) 各回12組(先着順) 【費用】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

いきいきスクエアステップ

転倒防止と脳トレに有効なスクエアステップ

【日時】1月11日(水)・25日(水)、2月8日(水)・22日(水)
13時～14時30分

【定員】各回30人(先着順) 【費用】100円

【持物】マスク、タオル、飲み物、上履き

【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27日(金)、2月24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

【定員】各回20人(先着順) 【費用】300円

【持物】マスク着用、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】1月8日(日)・15日(日)・29日(日)、2月5日(日)・19日(日)・26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】各回12人(先着順) 【費用】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】1月16日(月)、2月6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】各回16人(先着順) 【費用】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

初めてのスマホ 使いこなそうスマホ

体験用のスマホにまず触れてみてください

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】1月11日(水)、2月8日(水) 13時～16時

【費用】無料

【持物】マスク、スマホ(お持ちの方)

【申込】直接会場へ



流山の冬鳥たちの写真展示

市内で見ることができる冬鳥を紹介します

【日時】1月4日(水)～1月29日(日)

【場所】ロビー

雛人形展示

【日時】1月31日(火)～3月12日(日)

【場所】ロビー

問合せ：東部公民館 04-7144-2988

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9日(祝・月)・23日(月)、
2月6日(月)・20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】各回15人(先着順)

【費用】500円 (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11日(水)、2月8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】各回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日から電話または窓口へ

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】1月24日(火)、2月28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】各回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】開催月の前月1日から電話または窓口へ

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】1月23日(月)10時30分～11時30分

【講師】ウエストシェイプエクササイズ
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】各回20人(先着順) 【費用】500円

【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日から電話または窓口へ

シニア活き活き健康体操

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13日(金)・27日(金)、
2月10日(金)・24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】各回50人(先着順)

【費用】300円

【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8日・15日、2月5日・12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

【定員】各回20人(先着順)

【費用】500円

【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】開催月の前月21日から電話または窓口へ

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】1月5日・12日・19日・26日
2月2日・9日・16日・23日
各回金曜日
10時～12時

【対象】どなたでも

【定員】各回10人(先着順)

【費用】200円
(材料費込み)

【申込】開催月の前月21日から
電話または窓口へ



初心者向けバレエ教室

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フランス式メソッド

【日時】1月15日(日)、2月5日(日) 15時~15時40分 16時~17時

【講師】バレエインストラクター 塩澤咲英さん

【対象】3歳~就学前のお子さんとその保護者
大人(お子様同伴可)

【定員】各10組 各20人(先着順)

【費用】1,000円/組 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、飲物

【申込】12月21日から電話または窓口へ



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から丁寧に指導いたします。

【日時】1月8日(日)・22日(日)、2月12日(日)・26日(日) 15時30分~16時30分

【講師】バレエインストラクター 塩澤咲英さん

【対象】小学生 【定員】各回10人 【費用】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】12月11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」

心も体も楽しくなる、親と子のハッピータイム!

【日時】1月22日(日)、2月12日(日)・26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】各回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】1月開催は1月11日、2月開催は2月1日から電話または窓口へ



ブルーローズ「2023 新春コンサート」

プロのヴィオラ奏者「鈴木大樹」さんを招きフルート、ピアノ、ユーフォニアムによる演奏会を開催。曲はハンガリー舞曲5番やジュピター見上げてごらん夜の星など幅広いジャンルの演奏をお楽しみください。

【日時】1月7日(土) 13時~15時

【演奏】ブルーローズ

【定員】100人(先着順) 【費用】500円 小中学生は100円

小学生は保護者同伴、保護者500円

【持物】マスク 【申込】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)

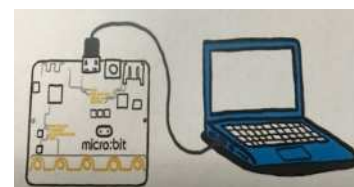
パソコンとマイクロビット(電子工作キット)を使ってプログラミングしよう!

【日時】1月21日(土)、2月18日(土) 10時~12時

【対象】小学校1年生~高校3年生 【定員】各回15人(先着順)

【費用】無料 【持物】ノートパソコン、マスク

【申込】開催月1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】1月31日(火)15時~16時、2月14日(火)13時~14時

【講師】ヨガインストラクター 金子りなさん

【対象】大人 【定員】各回15人(先着順)

【費用】500円

【持物】ヨガマット、動きやすい服装、マスク

【申込】開催月21日から電話または窓口へ

問合せ：南流山センター 04-7159-4511

ママのためのリフレッシュサロン

	ピラティス 身体のバランスを整えて、心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。	ボディーメンテナンス ヨガとピラティスを取り入れたメニューです。心身を整えてリフレッシュしましょう！
日時	1月19日(木) 10時30分～11時30分	2月21日(火) 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	ヨガインストラクター 安立摩紀さん
定員	20人(先着順)	20組(先着順)
費用	500円	
持物	動きやすい服装、飲み物(蓋のついたペットボトル or 水筒) ヨガマットまたは厚手のバスタオル、汗拭きタオル、お子様を座らせるマットとおもちゃ	
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	
<p>お子様のお預かりはありませんが、お子様と一緒に参加できるメニューとなっております。 おもちゃの貸出しはありません。検温・消毒のご協力とレッスン中はマスク着用をお願いします。 2歳未満のお子様についてはお母様のご判断にお任せします。</p>		

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11日・25日、2月1日・8日・22日 各回水曜日 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】各回20組
- 【費用】800円/組 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



みんなで レッツ チアダンス

- 大人気のチアダンスに挑戦してみませんか
- 【日時】1月11日・25日、2月1日・8日・22日
各回水曜日 17時～17時55分
- 【講師】インストラクター 萩村富美子さん
- 【対象】小学生以上 【定員】各回20人
- 【費用】毎月初回に1か月分の参加費をお支払いいただきます(800円×回数)
振替・自己都合による返金は致しません
- 【持物】動きやすい服装、着替え、飲み物、フェイスタオル、ぞうきん



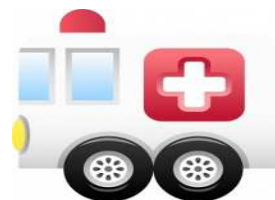
おおたかの森ひろば

- 毎月一回、おおたかの森センターに移動児童館がやってきます
児童館のおもちゃで遊び、親子ふれあい遊び等をします。
- 【日時】1月18日(水)、2月15日(水) 10時～11時30分
- 【対象】市内在住者 【定員】各回25組
- 【申込】要予約(先着順)



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、無料で治します
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18日(水)、2月15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)



おおたかの森 Life with flowers

New イベント！初心者OK！春のお花で心をリフレッシュしませんか？

生け花は今を生きる大人にこそ必要な心の癒し効果抜群です。

日本の伝統文化を楽しく体験してみましょう。

【日時】2月27日(月) 10時30分～11時30分 13時～14時 14時30分～15時30分

【講師】花育・生け花講師 小原流家元二級脳教授 原麻衣さん

【対象】大人(親子での参加も可)

親子参加の場合、親子一緒にひとつ作ります

【定員】各回8人(先着順)

【費用】3,000円 (2月13日以降キャンセル料が掛かります)

【持物】エプロン・ハンドタオル・お花を持ち帰る袋(エコバッグなど)



問合せ：おおたかの森センター 04-7159-7031

初石公民館

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10日(火)・17日(火)、2月7日(火)・21日(火) いずれも10時～11時30分

1月10日、2月7日は、おもちゃ病院が開院

1月17日、2月21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】各回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分から電話または窓口へ

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】1月12日(木)、13日(金) 13時30分～16時30分

2月2日(木)、3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】各回5人(先着順)

【持物】パソコン、電源ケーブル、相談したい機器、マスク

【費用】2,500円/回(2日間)

【申込】前月1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。心も体もリフレッシュ。

【日時】2月24日(金) 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】1月21日8時30分から電話



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。

12月～3月全4回を一括申込み。

【日時】12月21日、1月25日、2月22日、3月22日 各回水曜日 10時～11時

【講師】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】1,200円(全4回)

【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】12月1日8時30分から受付中



初石ふれあい体操

体を動かし健やかに(全6回)

- 【日時】1月10日・17日、2月7日・21日
3月7日・21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】12月21日から受付中



ママのためのリフレッシュサロン

脂肪燃焼プログラム：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】2月7日(火) 10時30分～11時30分 【場所】ホール
【定員】20組(先着順) 【費用】500円
【講師】フィットネスインストラクター 佐々木務代さん
【持物】マスク、飲み物、汗拭きタオル
【申込】1月11日8時30分から電話または窓口へ



新春お楽しみ演芸館

楽しい演芸で新年を祝いましょう！

- 【日時】1月14日(土) 13時～16時 【場所】ホール
【出演】おおたかの森お囃子会(獅子舞、大黒舞)、糸こうじ(ハーモニカ漫談)
のこ木本(ミュージカルソー)、洞下清(安来節・銭太鼓)
佃川扇越(南京玉すだれ)、藤山郁代(和妻)、呑気亭喜楽・好々家あふ楽(落語)
【定員】100人(先着順) 【費用】500円
【持物】マスク、飲み物 【申込】12月11日から電話または窓口へ



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】2月19日(日) 13時30分～15時(13時開場)
【場所】ホール 【定員】50人 【費用】300円 【持物】マスク
【申込】1月21日8時30分から電話または窓口へ



うさぎ雛作り

干支のうさぎで可愛い雛を2個作ります

- 【日時】2月7日(火)、10時～11時30分 【場所】会議室
【講師】手芸家 足原登志代さん
【定員】10人 【費用】1,000円 【持物】マスク、針、ハサミ
【申込】1月21日8時30分から電話または窓口へ



和紙ちぎり絵講習会

夜桜か椿を選んで和紙ちぎり絵を作ります

- 【日時】2月15日(水) 9時30分～11時30分 【場所】講義室
【講師】ちぎり絵講師 斎藤香代子さん
【定員】10人 【費用】1,000円
【持物】マスク 【申込】1月11日8時30分から電話または窓口へ



親子クッキング

ひな祭りを迎える料理を親子で作りましょう。

五目ずしと焼売、デザートを作ります。

- 【日時】2月12日(日) 9時30分～11時30分 【場所】調理室
【対象】小学生以上と保護者 【定員】8組
【費用】1,500円 【持物】マスク 【申込】1月11日8時30分から電話または窓口へ



高齢者のための生活安心講座

エンディングノートを書いてこれからの生き方を考えよう

エンディングノートはこれからの生き方の指針

- 【日時】2月27日(月) 13時30分～15時 【場所】ホール
【講師】流山高齢者安心ネット副代表 上平慶一さん
【定員】30人 【費用】無料 【持物】マスク 【申込】1月21日8時30分から電話または窓口へ



問合せ：初石公民館 04-7154-9101

歌のひろば

多くの人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19日(木)、2月16日(木) 13時~14時30分

【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】各回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

【申込】1月分は1月4日、2月分は2月1日午前9時から電話または窓口へ

みんなでリフレッシュ

音楽に合わせて歌い、軽い体操で体を動かし、楽しい時間を過ごし

心身ともにリフレッシュしましょう

【日時】1月25日(水)、2月22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】各回30人(先着順) 【費用】無料 【持物】マスク

【申込】1月分は1月4日、2月分は2月1日午前9時から電話または窓口へ

なかよしひろば

リトミック：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

【日時】1月18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(先着順) 【費用】無料 【持物】大人はマスク着用

【申込】1月4日午前9時から電話または窓口へ

ママもキッズも楽しめる親子ヨガ

【日時】2月15日(水) 10時~11時30分 【場所】2階 大会議室

【講師】ヨガ・インストラクター 林めぐみさん 【定員】親子20組(先着順)

【費用】無料 【持物】大人はマスク着用 【申込】2月1日午前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

【日時】2月15日(水) 13時~14時30分 【場所】2階 大会議室

【講師】マットスインストラクター 秋元菊江さん

【定員】20人(先着順) 【費用】無料 【持物】マスク

【申込】2月1日午前9時から電話または窓口へ



かんたんハンドメイド ~おひなさま作り~

【日時】1月11日(水)、2月8日(水) 13時~15時

【場所】1階 第2会議室 【定員】各回10人(先着順)

【費用】800円(材料代) 【持物】裁縫道具、持ち帰り袋、マスク

【申込】12月21日午前9時から電話または窓口へ



お料理教室 ~太巻き寿司作り~

【日時】2月12日(日) 9時30分~13時 【場所】1階 調理室

【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

【定員】16人(先着順) 【費用】1,000円(材料代)

【持物】三角巾、エプロン、手拭き、布巾、マスク、持ち帰り容器

【申込】1月21日午前9時から電話または窓口へ

楽しく学ぶ ~わたしと家族の「そうぞく」~

「相続」が「争族」にならないために準備を始めましょう

【日時】2月10日(金)、17日(金)、24日(金) 全3回 13時~14時30分

【場所】2階 講義室

【講師】明治安田生命保険相互会社選任講師

【定員】20人(先着順) 【費用】無料 【持物】マスク

【申込】1月11日9時から電話または窓口へ