



ながれやま 公民館だより

2023年5・6月号

No.108

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



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】5月1日(月)・15日(月)
6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
除菌シート

【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】5月10日(水)、6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】各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

【申込】開催月の前月1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

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】5月23日(火)、6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

【申込】開催月の11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】5月12日(金)・26日(金)、6月9日(金)・23日(金) 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

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装、除菌シート

【申込】不要



☆子育てママ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。身体も心もほぐしてリフレッシュしましょう。

【日時】6月16日(金) 10時30分～11時30分

【講師】フィットネスインストラクター 安立摩紀さん(ボディメンテナンス)

【対象】子育てママ(お子様と一緒にの参加も可)

【定員】30人(先着順)

【費用】500円 ※お子さんは100円

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴、おもちゃ

お子さまを座らせるシートヨガマットもしくはバスタオル

【申込】6月1日から電話または窓口へ

☆初心者向けバレエクラス

- ①②初めてのバレエクラス (小学校1-2年生、3年~6年生)
- 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ネタ姿勢で音楽に合わせてストレッチや運動をします。

【日時】5月14日(日)・28日(日)、6月11日(日)・25日(日)

- ① 15時10分~15時55分 ②16時~17時
- ③ 11時~11時40分 ④9時30分~10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】①②④ 800円/人 ③ 1,000円/組

【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、飲物

【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】5月14日(日)・21日(日)、6月4日(日)・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】どなたでも参加可 【定員】各20人(先着順) 【費用】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 5月21日(日)、6月18日(日)

②英語でリズム体操 5月7日(日)、6月4日(日)

10時30分~11時10分

【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】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】5月20日(土)、6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

【申込】開催月の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】5月9日(火)・23日(火)、6月13日(火)・27日(火) 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20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

☆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】 5月18日(木)、6月15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50人(ご予約のない方は当日入場できません)
【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

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】 5月24日(水)、6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 伴奏 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

☆なかよしひろば

①手形・足型をとろう：かわいいお子様の成長の記録のおもいでをのこしませんか？
 ②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】 ①5月17日(水)、②6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 伴奏 岩附敬子さん
【定員】 ①親子10組(先着順)、②親子20組(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

☆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】 5月17日(水)、6月21日(水) 13時～14時30分 **【場所】** 2階 大会議室
【講師】 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】 開催月の1日9時から電話または窓口へ

☆かんたんハンドメイドシリーズ①「布ぞうり」

不用になった布で涼しくて丈夫な布ぞうりを作ります。
【日時】 5月10日(水) 13時～15時 **【場所】** 2階 講義室 **【定員】** 10人
【費用】 200円(材料代) **【持物】** 布切りばさみ、定規、洗濯バサミ2つ
【申込】 電話または窓口へ

☆かんたんハンドメイドシリーズ②「アジサイのフラワーアレンジメント」

季節の花でお部屋を飾りましょう。
【日時】 6月14日(水) 13時～15時 **【場所】** 1階 第2会議室
【費用】 800円(材料代) **【定員】** 10人 **【持物】** 裁縫道具、持ち帰り袋
【申込】 5月21日9時から電話または窓口へ

☆苔玉作り

①体験者コース：かわいいミニ観葉植物で苔玉を2個作ります。
 ②経験者コース：ヤマアジサイ(予定)とミニ観葉植物で苔玉を作ります。
【日時】 5月14日(日) ①体験者コース 10時～12時 ②経験者コース 13時～15時
【場所】 1階 第2会議室
【講師】 山本宏さん **【定員】** 各15人
【費用】 ①体験者コース 2,000円 ②経験者コース 2,500円
【持物】 持帰り袋、汚れてもよい服装
【申込】 電話または窓口へ



☆そば打ち講座

失敗しない手打ちそばを自分で打ってみませんか。
【日時】 6月4日(日) 9時30分～13時 **【場所】** 1階 調理室
【講師】 チャレンジ会(市民団体)の皆様 **【定員】** 12人(先着順)
【費用】 1,000円 **【持物】** エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り容器、マスク
【申込】 5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

☆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】5月18日(木)、6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】5月17日(水)、6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 | ☆RO☆HA～色葉～

親子遊びで学ぶ楽しい子育てのコツ

【日時】5月11日(木)、6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

【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(こども) 【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】5月10日(水)・24日(水)、6月14日(水)・28日(水) 13時～14時30分

【定員】各30人(先着順) 【費用】各100円

【持物】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】5月26日(金)、6月23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

☆K-POP ダンス講座(全6回)

K-POPの曲に合わせて基礎から楽しく学ぼう

【日時】5月7日(日)・21日(日)・28日(日)、6月4日(日)・18日(日)・25日(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】毎月3回分3,000円

【持物】タオル、飲み物 【申込】電話または窓口へ

☆いきいき健康体操 (旧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】5月1日(月)、6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】300円

【持物】5本指ソックス、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もお答えします

【日時】5月17日(水)、6月21日(水) 13時～16時

【費用】無料 【持物】スマホ(お持ちの方)

【申込】当日直接会場へ



☆子ども未来ラボ (全2回) ※4月スタートの講座の追加募集となります。

パソコンでロボット玩具を動かしてみよう。

ロボットやセンサーなどを使ったちょっと本格的なステップアップ講座も開講中。

【日時】5月6日(土)、6月3日(土)

① 入門初級：10時～11時30分

② ステップアップ：13時～14時30分

【対象】①入門初級：小学3年生以上中学生まで
(小学2年生以下保護者同伴)

②ステップアップ：小学5年生以上中学生まで

【定員】①入門初級 12人(先着順)

②ステップアップ 10人(先着順)

【費用】全2回2,000円

【持物】筆記用具、飲料水 【申込】電話または窓口へ



☆前ヶ崎と名都借のお大師めぐり

講演のあと、NPO 流山史跡ガイドの会の皆さんと前ヶ崎と名都借のお大師を巡ります。

【日時】5月31日(水) 9時～11時30分

【講師】NPO 流山史跡ガイドの会

【場所】東部公民館 【定員】20人

【費用】200円(保険、資料代)

【持物】飲み物、歩きやすい服装・靴 ※雨天時は雨具

【申込】電話または窓口へ



☆五月人形展示

【日時】5月11日(木)まで

【場所】東部公民館 ロビー

☆第8回東部公民館文化祭

※詳しくは「広報ながれやま」5月21日号をご参照ください。

サークル発表(演奏、舞踊など) 展示(洋裁、手芸、絵画など)

販売(手芸品、鉢植えなど)東部中、東小の子ども達の発表もあります。

【日時】6月10日(土) 10時～15時

6月11日(日) 10時～14時

【場所】東部公民館 【費用】入場無料



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】5月2日(火)・16日(火)、6月6日(火)・20日(火) 10時～11時30分

5月2日、6月6日は、おもちゃ病院が開院

5月16日、6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】各回10組(先着順)

【費用】無料 【持物】飲み物

【申込】開催月の前月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】①5月11日(木)・12日(金) 13時30分～16時30分

②6月7日(水)・8日(木) 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)

【費用】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分から電話または窓口へ



☆フレイル予防体操

フレイル(加齢により体や精神が衰える状態)を予防する体操です。

5月から9月まで全5回。

【日時】5月8日(月)、6月12日(月)、7月10日(月)、8月7日(月)、9月11日(月)
15時30分～16時30分

【講師】健康運動指導士 友田純恵さん 【定員】35人(先着順)

【費用】1,500円(全5回) 【持物】飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申込】電話または窓口へ



☆スクエアステップ

マシ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。

5月～9月全5回を一括申込み。

【日時】5月24日(水)、6月28日(水)、7月26日(水)、8月23日(水)、9月27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】35人(先着順) 【費用】1,500円(全5回)

【持物】室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申込】電話または窓口へ



☆ママのためのリフレッシュサロン ～ウエストシェイププログラム～

みんなで体を動かして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】①ウエストシェイププログラム 5月11日(木) 10時30分～11時30分
②脂肪燃焼プログラム 6月1日(木) 10時30分～11時30分

【場所】ホール

【講師】①フィットネスインストラクター 須藤由紀さん

③ フィットネ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】500円(小学生以下100円)

【持物】飲み物、汗拭きタオル

【申込】開催月前月の1日8時30分から電話または窓口へ



☆男の料理教室

男子厨房に入って料理を学ぼう!(全5回)

【日時】5月27日(土)、6月24日(土)、7月22日(土)、
8月19日(土)、9月30日(土) 10時～14時

【場所】調理室 【講師】料理研究家 泉沢真佐子さん

【定員】16人 【費用】10,000円(全5回)

【持物】マスク、エプロン、バンダナ、手拭きタオル

【申込】電話または窓口へ



☆皆で歌おう心のうたを

三好英夫さん、好音会(こうねかい)の伴奏で懐かしい歌を歌いましょう!

【日程】5月21日(日) 13時30分～15時予定(開場13時)

【場所】ホール 【定員】80人 【費用】300円 【持物】飲み物

【申込】電話または窓口へ



☆木育講座

親子一緒に、ちばの木で遊んで学んで、オリジナルグッズを創っちゃおう!

【日程】5月7日(日) 9時30分～12時

【場所】講義室 【対象】幼児～小学生とその保護者

【定員】10組 【費用】500円 【持物】飲み物、汚れてもよい服装

【申込】電話または窓口へ



☆春の寄せ植え講座

初石公民館の宿根草と挿し木で寄せ植えを作ります。

【日程】5月8日(月) 10時～12時

【場所】講義室、庭 【定員】8人 【費用】1,500円

【持物】花ばさみ、移植ゴテ、手袋、持ち帰り用の袋

【申込】電話または窓口へ



☆流山の史跡めぐり

今回は江戸川台から、平方、美原、中野久木を郷土史研究家と歩きます。

【日程】5月30日(火) 9時～11時30分

【場所】江戸川台駅西口集合 【定員】10人 【費用】100円(資料代)

【持物】飲み物、汗拭きタオル

【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】5月10日(水)・24日(水)・31日(水)、6月7日(水)・14日(水)・28日(水)
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】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



☆ママのためのリフレッシュサロン

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】5月18日(木) 10時30分～11時30分 ピラティス

6月29日(木) 10時30分～11時30分 ビューティースマイルフラ

【講師】5月ピラティスインストラクター 佐々木務代さん

6月フラダンス講師 小林潤子さん

【対象】子育てママ ※お子さんと一緒に参加も可

【定員】各回20組(先着順) 【費用】大人各500円 小学生以下各100円

【持物】動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、お子様のおもちゃと

5月はヨガマットまたはバスタオルをご持参ください

6月はパウスカートをお持ちの方はご持参ください

【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



☆知って楽しむ野鳥の声～野鳥の鳴き声、その謎と魅力～

ウグイスはホーホケキョ、スズメはチュンチュンとしか鳴かないの？どんなふうに聞こえる？

どんな時に鳴くの？録音や調査で知った、野鳥の声の謎や不思議を解説します。

後半は野外でウォッチング。

【日時】5月14日(日) 9時30分～12時

【講師】井の頭自然の会 鈴木浩克代表

【対象】5歳以上(小学校3年生までは保護者同伴必須)

【定員】60人(先着順) 【費用】大人300円 子ども無料

【持物】はさみ、割りばし、ピンセット ※マスク着用をお願いします。

【申込】NPO さとやま 岡田啓治 ☎：04-7152-6856 ✉：jimukyoku@nposatoyama.com



☆いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

「カラフルキュートな虹のモビールを作ろう！」絵本作家を講師に迎えるアートスクールです。

【日時】6月17日(土) ①4歳～6歳クラス 10時～11時30分

②小学生クラス 13時～14時30分

【講師】絵本作家、イラストレーター 小林由季さん

【対象】4歳～小学生とその保護者 【定員】各回16組(先着順)

【費用】各2,000円 【持物】汚れても良い服装



☆おたかの森ひろば

毎月一回、移動児童館がやってきます

児童館のおもちゃで遊んだり、親子ふれあい遊び等をします。

【日時】5月17日(水)、6月7日(水) 10時～11時30分

【対象】流山市民の乳幼児のお子様と保護者 【定員】各回25組

【費用】無料 【申込】先着順 ※欠席される場合はご連絡ください。



☆おおたかの森 Green days

季節のお花を使ったアレンジメント

器から作るアレンジメント

【日時】6月29日(木) 13時30分～15時

【講師】花・みずの 水野静江さん

【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】16人(先着順) 【費用】3,200円 (6月15日以降キャンセル料が掛かります)

【持物】汚れても良い服装、花専用はさみ、持ち帰り用袋



☆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作る心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】5月17日(水)、6月7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)

☆おおたかの森センターお囃子会 ～地域の祭りで太鼓をたたこう！～

おおたかの森お囃子会の方に太鼓や篠笛を指導してもらいます。

地域のお祭りや7月2日に開催される『キッズ★フェスタ 2023』で披露することを目標にします。子ども(小学3年生)から大人まで参加できます。

全ての日程に参加できなくてOKです。 ※6月以降も練習あり

【日時】5月25日(木)、6月8日(木)・22日(木) 16時～17時30分

【対象】小学3年生以上(親子参加可) 【定員】20人(先着順) 【費用】30円(譜面代)



問合せ：おおたかの森センター 04-7159-7031

中央公民館

☆第38回子育てコンサート「親子で楽しく音遊び 子育てコンサート」

子育て中はなかなか生のいい音楽を聴くことができないという方々に、赤ちゃんが泣いても子どもが静かにしていられなくても構わないという誰でも楽しめる「子ども連れOKのコンサート」を子育て支援の一環として無料で行います。今回は、「パンチュールおんがくたい」が出演します。

【日時】5月3日(水・祝) 13時30分～14時30分(13時開場) 【場所】文化会館

【定員】600人(先着順) 【費用】無料 【申込】電子申請、電話または窓口へ



☆流山史跡ガイドウォーキング(春編)

「NPO 法人流山史跡ガイドの会」の皆さんと意外に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】6月6日(火) 9時30分～12時 【集合】運河駅ギャラリー(自由通路内)

【対象】流山市内在住・在勤・在学の方 【定員】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】5月1日より電話または窓口へ ※雨天の場合は中止



申込:文化会館に電話

問合せ:流山市民文化館(04-7159-3462)

☆双子の子育てひろば さくらんぼくらぶ

【日時】6月17日(土) 10時～11時30分 【場所】初石公民館

【講師】保健センター職員

【対象】流山市在住の3歳未満の双子・三つ子とその親またはプレママ

【定員】5組程度20人(多数抽選) 【費用】無料

【申込】5月15日までに電子申請または中央公民館に電話



問合せ：中央公民館 04-7158-3462