

広げよう・深めよう・・・いきいき市民活動

令和7年3-4月号・No.119

流山市中央公民館 流山市加一丁目16-2

■Tel: 04-7158-3462 ■Fax: 04-7158-3442

発行者：中央公民館 編集協力者：松本成明



ながれやま公民館だより

目次：

東部公民館 (P.1)	初石公民館 (P.3)	北部公民館 (P.5)
南流山センター (P.6)	おおたかの森センター (P.8)	中央公民館 (P.10)

東部公民館

申込・問合せ：☎ 04-7144-2988

★オンラインでつなぐ「全国ご当地体操」

全国7カ所の公民館をオンラインでつないで、各地の“ご当地”体操を体験します。
ご当地の話題を楽しみながら、全国各地の皆さんと、一緒に体を動かしましょう。
お祭りや食、観光名所の紹介もあります。

【日時】3月14日(金) 9時30分～11時30分

【定員】20人(先着順) 【費用】無料

【持物】動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物 【申込】電話または直接窓口へ

★大人のパン講座

ふわふわ、サクサクの塩バターロールを手作りしてみましょう。

【日時】3月12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(材料代含む ※3/6(木)からキャンセル料がかかります)

【持物】エプロン、三角巾、マスク、タオル、布巾2枚、持ち帰り用の袋、筆記用具

【申込】電話または直接窓口へ



★シニア・スマホ講座

学生ボランティアによるシニア向けのスマホ講座です。

【日時】3月11日(火) 15時～16時30分

【講師】江戸川大学の学生

【対象】スマートフォンの使い方に不安のある方、もっと上手になりたい方

【定員】20人(先着順) 【費用】無料 【持物】お使いのスマートフォン

【申込】電話または直接窓口へ



★なつかしき歌声サロン

若かりし日の懐かしい歌をみんなで楽しく歌いましょう。

【日時】3月28日(金)、4月25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20人(先着順) 【費用】各300円 【持物】飲み物 【申込】不要

★未来ラボ プログラミング自習室

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】①3月9日(日) 10時～12時 ②4月13日(日) 10時～12時

【講師】CoderDojo流山・南柏・坂田健一さん 【対象】小学生～高校生 【定員】各10人(先着順)

【費用】無料 【持物】勉強に必要なもの 【申込】右の二次元コードからお申込みください



未来ラボプログラミング
自習室二次元コード

東 部 公 民 館

申込・問合せ：☎ 04-7144-2988

★子ども未来ラボ～プログラミングの仕組みを学ぼう～

【日時】4月5日(土) ①13時～14時30分 ②15時～16時45分
 【内容】①マイコンボードで光や音の実験(プログラミング経験のある中級者向け)
 ②ブロックで迷路やダンジョンに挑戦しよう
 【対象】①小学5年生以上中学生以下 ②小学生親子
 【定員】①6人(先着順) ②親子10組(先着順) 【費用】①1,500円 ②1,000円
 【持物】筆記用具、飲み物
 【申込】電話または直接窓口へ



★こそだて I☆RO☆HA～色葉～

親子遊びを通して、こそだての楽しいこと・困ったこと・迷いごとなど
 楽しくおしゃべりしながら、子どもの育ちを学んでみましょう。

【日時】①3月6日(木) 10時～11時30分
 ②4月3日(木) 10時～11時30分
 【講師】保育士・田中丸宏美さん
 【対象】未就学児とその保護者 【定員】各12組(先着順)
 【費用】各500円 【持物】帽子、軽食(子ども)、飲み物
 【申込】電話または直接窓口へ(定員、費用については4月から変更予定)



★たんぽぽの広場

乳幼児親子を対象に交流しながらリトミック。

【日時】①3月20日(祝) 10時～11時30分 ②4月17日(木) 10時～11時30分
 終了後は14時まで和室を開放します。
 【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」・小金丸尚子さん
 【定員】各20組(先着順) 【費用】無料 【持物】飲み物 【申込】電話または直接窓口へ

★いきいきスクエアステップ

マスマ目に区切ったマットの上を歩いて脳トレ。フレイルを予防しましょう。

【日時】①3月12日(水)・26日(水) 13時～14時30分
 ②4月9日(水)・23日(水) 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】動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物 【申込】電話または直接窓口へ

★K-POPダンス講座

現役ダンサーと一緒に、K-POPの人気アーティストの曲で楽しく踊りませんか。

【日時】①3月2日・9日・16日・23日の日曜 ②4月6日・20日・27日の日曜 入門:12時～13時
 【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】電話または直接窓口へ

★端午の節句飾り

5月人形を展示し、男の子の健やかな成長を祈ります。
 展示期間中はご来館のお子さんに折り紙などで兜(かぶと)づくりを楽しんでいただきます。

【日時】4月1日(火)～5月11日(日) 【場所】東部公民館ロビー
 【費用】無料 【申込】不要

東 部 公 民 館

申込・問合せ：☎ 04-7144-2988

★いきいき健康体操

ふくらはぎマッサージと太極拳を取り入れた転倒防止の運動です。
足腰を丈夫にして、毎日をいきいき元気にすごしましょう。

【日時】①3月3日(月) 9時30分～11時30分 ②4月7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、タオル、飲み物 【申込】電話または直接窓口へ

★こども将棋教室

指導経験の豊かな先生たちがていねいに教えます。将棋流東友の会との共催です。

【日時】3月6日・13日・20日・27日、4月3日・10日・17日・24日の木曜 15時30分～17時
【対象】小学生 【定員】各10人(先着順) 【費用】各1,000円
【申込】日本将棋連盟流山支部(安田、電話070-1406-8821)

★かがやきの森探検隊

春の森を楽しもう！野草の試食など春の自然を満喫します。

【日時】4月12日(土) 9時30分～11時45分
【講師】自然観察指導員・渋谷孝子さん
【対象】幼児～小学生とその保護者 【定員】10組(先着順)
【費用】800円※お子さん1人追加につき200円
【持物】飲み物、ヘルメット、帽子、タオル、汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)、マスク
(雨天時はかっぱ・長靴着用)
【申込】電話または直接窓口へ



★たっつんさんのピタゴラ教室

自分のアイデアでピタゴラ装置を作ってみよう！

【日時】4月5日(土) 10時～12時
【講師】ピタゴラ作家・玉置亮達さん 【対象】3才以上のお子さんとその保護者
【定員】12組(先着順)
【費用】2,200円(材料代含む)※お子さん1人追加につき1,500円
【持物】汚れてもよい服装、装置に追加したいもの 【申込】電話または直接窓口へ



初 石 公 民 館

申込・問合せ：☎ 04-7154-9101

★パソコン講座

マンツーマンでパソコンの初心者向け講座

【日時】4月3日(木)・4日(金) 13時30分～16時30分
【場所】初石公民館 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】5人(先着順)
【費用】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】3月1日8時30分から電話または直接窓口へ



初石公民館

申込・問合せ：☎ 04-7154-9101

★親子サロン(おもちゃ病院)*子育て中のお母さんのために、乳幼児についての情報交換、仲間づくりに*

【日時】4月1日(火) 10時～11時30分

同時開催 紙しばい、絵本の読み聞かせ、おもちゃ病院

【場所】初石公民館 和室 【対象】乳幼児を持つ子育て中のお母さん

【定員】20組(先着順) 【費用】無料 【申込】不要

**★みんなで歌おう心のうたを***音楽で心を温かく*

【日時】5月16日(金) 13時30分～15時 (13時開場)

【場所】初石公民館 ホール

【指導】三好英夫さん、好音会の皆さん

【定員】80人(先着順) 【費用】300円

【申込】4月21日8時30分から電話または直接窓口へ

**★スクエアステップ(全6回)***歩く脳トレ運動*

【日時】4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日の水曜 10時～11時

【場所】初石公民館 ホール

【講師】NPO法人スクエアステップ協会資格認定指導員・小泉尚昭さん

【定員】35人(先着順) 【費用】1,800円 【持物】室内用靴、飲み物、タオル

【申込】3月21日8時30分から電話または直接窓口へ

★フレイル予防体操(全6回)*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*

【日時】4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月8日の月曜 15時30分～16時30分

【場所】初石公民館 ホール 【講師】健康運動指導士・友田純恵さん

【定員】45人(先着順) 【費用】1,800円 【持物】動きやすい服装、飲み物

【申込】3月21日8時30分から電話または直接窓口へ

★初石ふれあい体操(全6回)*座ってできる3B体操*

【日時】4月1日・15日、5月6日・20日、6月3日・17日の火曜 15時30分～16時30分

【場所】初石公民館ホール 【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】50人(先着順) 【費用】1,800円 【持物】動きやすい服装、飲み物

【申込】3月21日8時30分から電話または直接窓口へ

★ウォーキング講座(全6回)*正しい歩き方を学んでアンチエイジング*

【日時】4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、8月21日、9月18日の木曜 13時20分～14時10分

【場所】初石公民館ホール 【講師】健康運動指導士・友田純恵さん

【定員】20人(先着順) 【費用】1,800円

【持物】ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物

【申込】3月21日8時30分から電話または直接窓口へ

北部公民館

申込・問合せ：☎04-7153-0567

★かんたんハンドメイドシリーズ「ネクタイで作るネックレス」

ネクタイでネックレスを作ります。

【日時】3月12日(水) 13時～15時 【定員】10人(先着順)
 【費用】500円(材料代) 【持物】裁縫道具、持ち帰り用の袋
 【申込】電話または直接窓口へ



★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。

【日時】3月19日(水)・4月16日(水) 10時～11時30分 【内容】リトミック
 【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」・小金丸尚子さん、岩附敬子さん
 【定員】親子20組(先着順) 【費用】無料 【申込】不要



★歌のひろば

多くの人知っている歌を、ピアノの伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌いましょう。

【日時】3月20日(祝)・4月17日(木) 13時30分～15時
 【講師】音楽講師・比嘉りとさん、石塚りんさん 【定員】100人(先着順)
 【費用】無料 【申込】不要



★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】3月26日(水)・4月23日(水) 13時～14時30分
 【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」・小金丸尚子さん、岩附敬子さん 【定員】30人(先着順)
 【費用】無料 【申込】不要



★リズムストレッチング

簡単に楽しめる筋トレ運動です。

【日時】3月19日(水)・4月16日(水) 13時～14時30分
 【講師】中高老年期運動指導士・秋元菊江さん 【定員】40人(先着順)
 【費用】無料
 【申込】電話または直接窓口へ(4月分は4月1日(火)から)



★楽しい折り紙

こどもの日も間近、かぶとを作ります。

【日時】4月9日(水) 13時～15時
 【定員】10人(先着順) 【費用】500円(材料代) 【持物】のり、はさみ
 【申込】3月21日9時から電話または直接窓口へ



★最適な「睡眠」を考える

最適な「睡眠」と「健康」とよい睡眠のための睡眠環境について考えます

【日時】4月22日(火) 13時～15時 【定員】30人(先着順)
 【費用】無料 【申込】4月1日9時から電話または直接窓口へ



北部公民館

申込・問合せ：☎04-7153-0567

★初めての太極拳(全12回)

年齢や体力に関係なく楽しくできます。

- 【日時】4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日、
8月9日・23日、9月13日・27日の土曜 10時～11時30分
【講師】(公社)日本武術太極拳連盟公認指導員・黒澤実千代さん
【定員】20人(先着順)【費用】6,000円【申込】電話または直接窓口へ



★春の花の寄せ植え

身近な数種の植物をセンス良く植え込み、お部屋のインテリアに

- 【日時】4月25日(金) 13時～15時【定員】10人(先着順)【費用】1,500円(材料代)
【持物】持ち帰り用の袋【申込】4月1日9時から電話または直接窓口へ

南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

★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は内臓脂肪を減らし
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】3月3日・17日、4月7日・21日の月曜 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
【申込】電話または直接窓口へ(4月分は3月21日(金)から)



★子育てサロン「親子で、うたって・あそんで・スキンシップ」

子育てママの集いで、わらべうたを知っていると子育てが楽しくなります。

- 【日時】3月5日、4月2日・16日の水曜 10時30分～11時45分
【講師】ながれやまわらべうたの会・安永知栄さん
【対象】未就園児とその保護者
【定員】20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】電話または直接窓口へ(4月分は3月21日(金)から)



★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、体も心もほぐしましょう。

- 【日時】3月25日(火)、4月15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カ月～ハイハイ期前までの赤ちゃん連れの方
【定員】15組(先着順)【費用】500円/組
【持物】お子さんを寝かせるバスタオル、飲み物
【申込】電話または直接窓口へ
(3月分は3月1日(土)、4月分は4月1日(火)から)



南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

★シニア生き生き健康体操

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

【日時】3月14日・28日、4月11日・25日 の金曜 15時15分～16時15分

【講師】(公社)日本3B体操協会公認指導員・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 【申込】不要

★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】3月15日(土)、4月19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1年生～高校3年生

【定員】15人(先着順) 【費用】無料

【持物】ノートパソコン

※ パソコンをお持ちでない方は申込時にお申し出ください。最多5台まで貸出し可能です。

【申込】電話または直接窓口へ(4月分は4月1日(火)から)



★初心者向けバレエクラス

①②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です)④大人のためのバレエ・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】①～④3月2日・23日、4月13日・27日の日曜

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】創始者認定バー・アスティエ講師・塩澤 咲英さん

【対象】①小学1・2年生②小学3～6年生

③3歳～就学前のお子さんとその保護者、④高校生～大人(お子さんの同伴可)

※ 4月から①入門クラス(小学1～6年生※経験に応じて進級)

②初級クラス(小学3年生～中学生)に変更

【定員】①10人②10人③20組④20人(いずれも先着順)

【費用】各1,000円/人または組、※続けて習いたい方には全6回(4,800円)コースをご案内

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

【申込】電話または直接窓口へ(4月分は3月21日(火)から)



★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】3月23日・30日、4月6日・13日・20日の日曜 10時～11時

【講師】フィットネスインストラクター・emiさん

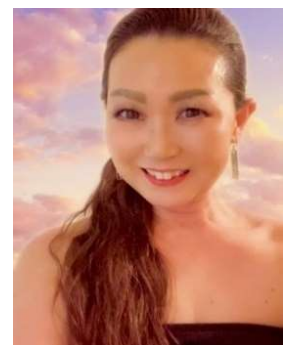
【対象】どなたでも参加可 【定員】各20人(先着順) 【費用】各500円/人

【持物】パウスカート(フラスカート)または動きやすい服装、

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、タオル、飲み物

【申込】電話または直接窓口へ(4月分は3月21日(金)から)



南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

★親子で一緒にズンビーニ「①楽器を使ってリズム遊び」と「②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】3月9日、4月20日の日曜

①10時～10時40分 ②11時～11時40分

【講師】インストラクター・中畑珠枝さん

【対象】①生後6カ月～4歳のお子さんとその保護者

②1歳6カ月～4歳のお子さんとその保護者

【定員】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】電話または直接窓口へ(4月分は4月11日(金)から)



★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】3月11日・25日、4月8日・22日の火曜 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】電話または直接窓口へ(4月分は4月1日(火)から)

★楽しく・簡単「リズムに合わせて体カアップ」

簡単なエアロビクスやストレッチ、軽い筋トレを行い日常生活に必要な身体づくりをしていきましょう。

【日時】3月24日、4月7日・14日・21日の月曜 10時～11時

【講師】フィットネスインストラクター・中畑 珠枝さん 【対象】20歳以上 【定員】各30人(先着順)

【費用】各500円/人 【持物】動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

【申込】電話または直接窓口へ(4月分は3月21日(金)から)

おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

★春休みこどもワークショップ

*～陶器用絵具で絵付け体験！誰でも簡単オリジナルプレート～**陶器用の絵具を使って絵付けをします。実際にお皿として使ったり、おうちのインテリアとして飾ることができます。春らしい華やかなオリジナルプレートを作りましょう！**※作品お持ち帰り後にオープンレンジで焼成していただきます。**オープンレンジがご家庭にない場合はお知らせください。*

【日時】3月24日(月) 14時～15時30分

【講師】おおたかの森センター職員 【対象】小学1年生以上

【定員】20人(先着順) 【費用】1,000円 【持物】汚れてもよい服装

★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】3月5日・12日・26日、4月2日・9日・23日・30日の水曜 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～未就学児とその保護者

【定員】20組(先着順) 【費用】1回1組800円 ※対象年齢のお子さん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



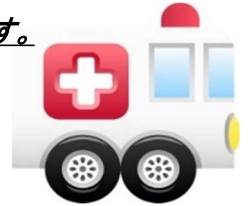
おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

★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。

- 【日時】3月5日(水)、4月16日(水) 9時30分～11時30分
【費用】無料(材料代がかかる場合あり)
【申込】不要



★ママのためのリフレッシュサロン～脂肪燃焼プログラム・ピラティス
4月は「脂肪燃焼プログラム」。キックボクシングの動きをアレンジしたメニューです
心身を整えてリフレッシュしましょう！お子さん連れの方も参加できます。

※保育スペースを設けております
(未就学児については保護者のご判断にお任せします)

- 【日時】4月24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
【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
【申込】NPO法人Rise up 女性サポート実行委員会
☎:04-7103-8249に電話 またはriseup.kunoichi@goo.jpにメール



★親子星空探検隊～春の星座(全2回)～

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】4月4日、5月9日の金曜 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
※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
【定員】各15組(先着順)
【費用】親子2人1組で各3,000円(1人追加につき+1,500円)
【申込】電話または直接窓口へ



★ 渡り鳥のフシギ

～なぜ渡るのか、どういうルートをとどるのか～

鳥たちの多くが毎年、繁殖地と越冬地の間を何千キロあるいは何万キロにも及ぶ渡りをします。科学技術の発展に伴い、だんだん明らかになってきた渡りの実態を、
50年以上鳥と渡りを見つめ研究を続けてこられた樋口広芳さんにお話をいただきます。

- 【日時】4月13日(日) 10時～12時
【講師】東京大学名誉教授・樋口広芳さん 【対象】小学生以上 【定員】70人(先着順)
【費用】300円※小学生無料
【申込】3月1日から NPOさとやま岡田啓治04-7152-6856に電話
またはjimukyoku@nposatoyama.comへメール

中央公民館

申込・問合せ：電話04-7158-3462

★双子の子育てひろば さくらんぼくらぶ

双子・三つ子ならではの子育ての悩みや不安を話し合い、情報交換しませんか。

【日時】3月23日(日) 10時～11時30分

【場所】初石公民館

【講師】助産師・小林由美子さん

【対象】3歳未満の双子・三つ子とその親またはプレママ・プレパパ

【定員】5組(先着順) 【費用】無料 【申込】電子申請



さくらんぼくらぶ

公民館だより アンケートのお願い



／ あなたの声をお聞かせください ／

