

広げよう・深めよう・・・いきいき市民活動

ながれやま公民館だより

2024年9～10月号 ・ No. 116

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



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**「刺し子でバッグ作り」(全2回)**刺し子を貼り付けた素敵なバッグを作ります。

【日時】9月11日(水)・18日(水) 13時～15時【場所】1階 第2会議室 【定員】10人(先着順)

【費用】1,000円(材料代)【持物】はさみ、太めの針、指ぬき、定規、鉛筆

【申込】電話または直接窓口へ

★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】9月18日(水)・10月16日(水) 13時～14時30分【場所】2階 大会議室

【講師】中高老年期運動指導士・秋元菊江さん【定員】20人【費用】無料【申込】不要

★なかよしひろばお友だち・ママたちの交流の場、音楽に合わせて楽しく遊びましょう。

【日時】9月18日(水) 10時～11時30分【場所】2階 大会議室【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【費用】無料【申込】不要

★歌のひろば多くの人が知っている歌を、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】9月19日(木)・10月17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】80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】9月25日(水)・10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、岩附敬子さん

【定員】30人【費用】無料【申込】不要

★男の料理教室(全7回)家庭料理をつくります。はじめての人でも大丈夫です。【日時】9月24日、10月22日、11月26日、12月24日、令和7年1月28日、2月25日、3月25日
(全回火曜日の9時30分～13時)

【場所】1階 調理室【講師】野菜ソムリエプロ・上村幸子さん

【定員】16人(先着順)【費用】各1,500円(材料代含む)【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク

【申込】電話または直接窓口へ

★かんたんハンドメイドシリーズ

「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】10月9日(水) 13時～15時 【場所】1階 第2会議室 【定員】10人(先着順)

【費用】1,000円(材料代) 【持物】持ち帰り用の袋

【申込】9月21日朝9時から電話または直接窓口へ

★手形・足形を作ろう

幼い頃の思い出になるお子さんの手形・足形を楽しく取ってみませんか？

【日時】10月16日(水) 10時～11時30分 【場所】2階 和室 【定員】10組(先着順) 【費用】無料

【持物】タオル 【申込】10月1日朝9時から電話または直接窓口へ

★料理教室

野菜を使った簡単家庭料理を4品作ります。

【日時】10月19日(土) 10時～13時 【場所】1階 調理室 【講師】野菜ソムリエプロ・上村幸子さん

【定員】16人(先着順) 【費用】1,500円(材料代含む) 【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク

【申込】10月1日朝9時から電話または直接窓口へ

★秋のふれあいコンサート

北部公民館で活動しているギターサークル フレンドの皆様による
ギターコンサートです。

【日時】10月26日(土) 13時30分～15時

【場所】2階 大会議室

【定員】80人(先着順)

【費用】無料 【申込】不要



おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

★家族の絆防災

非常食作り、起震車や水消火器訓練など防災に関するさまざまな体験を行います。

また、消防団の法被(はっぴ)を着て写真撮影もできます。

【日時】9月1日(日) 10時～12時

【対象】小学生以上のお子さんとその保護者 【定員】10組(先着順)

【費用】1,000円(保護者1人・お子さん1人) ※1人追加につき500円

【持物】動きやすい服装、タオル、飲み物

【申込】電話または直接窓口へ



★ママのためのリフレッシュサロン～脂肪燃焼プログラム～

お子さん連れの方も参加できます。キックボクシングの動きをアレンジしたメニューです。

【日時】9月12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】500円(小学生以下100円)

【持物】動きやすい服装、タオル、飲み物

【申込】NPO法人Rise up女性サポート実行委員会

電話：04-7103-8249 メール：riseup.kunoichi@goo.jp



★キラリチャレンジ運動あそび

音楽に乗って動いたり、簡単なゲームをしたり。

みんなで身体を動かす楽しみを共有しましょう。できない動きがあっても大丈夫です。

- 【日時】9月28日(土) 13時30分～14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】身体に障害のある小・中学生とその介護者や家族
【定員】10組(先着順) 【費用】1組1,000円
【持物】動きやすい服装、着替え、タオル、飲み物
【申込】右のQRコードからお申し込みください。



キラリチャレンジ
運動あそびQRコード

★わくわく親子体操～親子で楽しくスキンシップ

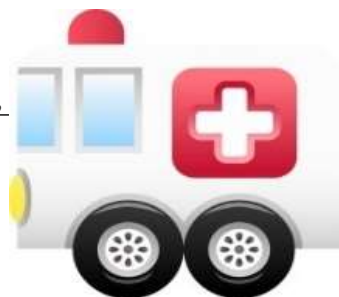
親子で遊びながら裸足(はだし)で運動します。

- 【日時】①9月4日・11日・25日の水曜 15時30分～16時30分(全3回)
②10月2日・9日・23日・30日の水曜 15時30分～16時30分(全4回)
【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～就学前児とその保護者
【定員】各20組(先着順)
【費用】①2,400円(お子さん1人追加につき1回200円)
②3,200円(お子さん1人追加につき1回200円)
【持物】動きやすい服装、着替え、タオル、飲み物
【申込】①電話または直接窓口へ
②9月21日(土)以降電話または直接窓口へ

**★おもちゃ病院**

おもちゃドクターがこわれたおもちゃの修理を行います。

- 【日時】9月18(水)、10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(直接会場にお越しください。)



★おおたかの森 そうぞうLAB(ラボ)アート編
いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」
ハロウィンにぴったりの魔法使いの不思議な光る杖を作しましょう。
“キミの杖はどんな魔法をかけられるかな？”

- 【日時】10月26日(土)
①午前の部:10時～11時30分
②午後の部: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歳以上～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】汚れてもよい服装
【申込】9月21日(土)以降電話または直接窓口へ



★親子星空探検隊 秋の星座(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察し、
天体についてのお話を聞いて知識を深めましょう。

【日時】9月27日(金)、10月11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歳以上のお子さんとその保護者

※中学生以上は1人での参加可、未成年は要送迎。

【定員】15組(先着順)

【費用】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



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か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。

お祭りや食、観光名所の紹介もあります。

全国各地の皆さんと、ご当地の話題を楽しみながら、一緒に体を動かしましょう。

【日時】9月13日(金) 10時～11時30分【定員】20人(先着順) 【費用】300円(お土産付き)

【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

香りと甘さが広がるふわふわシナモンロール作りを楽しみましょう。

【日時】10月16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。10月10日(木)からキャンセル料がかかります)

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

【申込】10月1日(火)以降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】①9月10日(火) 15時～16時30分

②10月8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】各20人(先着順) 【費用】無料 【持物】お使いのスマートフォン

【申込】①電話または直接窓口へ

②10月1日(火)以降電話または直接窓口へ

★ホタルの里親説明会

流山のホタルを育ててみませんか。育てたホタルは来年6月に放流します。

【日時】10月20日(日) 10時～11時30分

【講師】流山ホタル野会長・高橋秀治さん 【定員】20人(先着順)

【費用】1,500円(ホタルの幼虫10匹と飼育道具代一式) 【持物】筆記用具

【申込】9月21日(土)以降電話または直接会場へ

★こども未来ラボ～プログラミングの仕組みを学ぼう～

【日時】9月7日(土) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分

10月5日(土) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分

【内容】①ロボットで迷路やダンジョンに挑戦(初級者向け)

②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)

【対象】中学生以下(※小学2年生以下は保護者同伴)

【定員】①10人(先着順) ②6人(先着順)

【費用】①1,000円 ②1,500円

【持物】筆記用具、飲み物

【申込】電話または直接窓口へ



★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】①9月8日(日) 10時～12時

②10月13日(日) 10時～12時

【講師】Coder Dojo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QR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QRコード

★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。

【日時】9月5日・12日・19日・26日、10月3日・10日・17日・24日・31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)

※10月実施分については9月21日(土)以降にお申込みください。

★ 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】9月27日(金)、10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(当日直接会場へ)

★こそだて I☆RO☆HA～色葉～

親子遊びを通して、子育ての楽しいこと・困ったこと・迷いことなど、
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】①9月5日(木) 10時～11時30分②10月3日(木) 10時～11時30分

【内容】①みんなで水遊びをしよう②親子遊び

【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】①帽子、水着、バスタオル、軽食(子ども)、飲み物

②帽子、軽食(子ども)、飲み物

【申込】電話または直接窓口へ



★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】①9月19日(木) 10時～11時30分 ②10月17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

【内容】リトミック。終了後は14時まで和室を開放します。【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】①9月11日(水)・25日(水) 13時～14時30分

②10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】①電話または直接窓口へ ②9月21日(土)以降電話または直接窓口へ

★K-POPダンス講座(中級クラス)

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】9月1日・8日・22日・29日、10月6日・20日・27日

(全回日曜日の9時30分～10時30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】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

★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、
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】①9月2日(月) 9時30分～11時30分 ②10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

南流山センター

申込・問合せ：☎ 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います。みんなで一緒にウォーキングしませんか。

- 【日時】9月2日・16日、10月7日・21日の月曜日 15時～16時30分
【講師】ポールウォーキング協会・小林幹夫指導員
【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、タオルなど持参
【申込】電話または直接窓口へ(10月分は9月21日(土)から受付)

**★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】9月4日(水)、10月2日(水) 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】赤ちゃんから就園前のお子様とその保護者 【費用】無料
【定員】20組(先着順) 【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装など持参
【申込】電話または直接窓口へ(10月分は9月21日(土)から受付)

**★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】9月24日(火)、10月22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】15組(先着順) 【費用】500円/1組
【持物】お子様を寝かせるバスタオル、飲み物など持参
【申込】電話または直接窓口へ(10月分は10月11日(金)から受付)

**★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】9月21日(土)、10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】小学校1年生～高校3年生
【定員】各15名(先着順) 【費用】無料
【持物】ノートパソコン
(お持ちでない方は申込時にお申し出ください。最大5台まで貸出し可能)
【申込】電話または直接窓口へ(10月開催は10月1日(火)から受付)



★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】9月13日・27日、10月11日・25日の金曜日 15時15分～16時15分

【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】50人(先着順) 【費用】各300円

【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装など持参 【申込】不要

★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】9月10日・24日、10月8日・22日の火曜日 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】500円 【持物】ヨガマット、動きやすい服装など

【申込】電話または直接窓口へ(10月開催は10月1日(火) から受付)

★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
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】①～④ 9月8日・22日、10月13日・27日の日曜日

①15時00分～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・アスチエ講師・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～就学前のお子さんと保護者、④大人(お子様の同伴可)

【定員】①10人、②10人、③20組、④20人(各コース共先着順)

【費用】①～④とも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)、タオル、飲物など

【申込】電話または直接窓口へ(10月開催分は9月21日(土)から受付)



★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】9月1日・15日、10月6日・27日の日曜日 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】どなたでも参加可

【定員】各20人(先着順) 【費用】各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、

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、飲み物など

【申込】電話または直接窓口へ(10月開催は9月21日(土)から受付)



★親子で一緒にズンビーニ「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 ②英語でリズム体操

①、②ともに9月15日(日)、10月20(日)

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ヶ月～4歳のお子さんとその保護者、

② 1歳6ヶ月～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します。

【申込】電話または直接窓口へ(10月開催は9月21日(土)から受付)



★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】9月23日、10月14日・28日の月曜日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

★男の料理教室(全6回)

料理を通して仲間と楽しいコミュニケーションづくり。

【日時】10月6日、11月3日、12月1日、1月12日、2月2日、3月2日

全回日曜日 10時～13時

【講師】松戸友の会 江口敬子さん 他2名 【対象】初心者

【定員】24名(先着順) 【費用】全6回10,000円(材料費込み)

※ 全額初回時にお支払いください。ご欠席の場合の返金はありません。

【持物】エプロン、バンダナ(頭にかぶる物)、タオル、マスク、持帰り用の容器

【申込】電話または直接窓口へ

★私の居場所「セツお婆ちゃん100歳と可愛いストラップづくり」

布の端切れなどを使って、可愛いフクロウのストラップづくり。

【日時】9月14日(土) 13時30分～15時

【講師】栗屋セツさん(100歳)

【対象】小学生以上 【定員】20人(先着順)

【費用】500円/人

(材料費込み、保護者同伴の場合は保護者1名に限り無料)

【持物】裁縫セット、マスク

【申込】電話または直接窓口へ



中央公民館

申込・問合せ：☎ 04-7158-3462

★子育てコンサート～おとで世界を旅しよう～

子どもは皆さんの宝物です。赤ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで、
会場全体が大きな家族になって、いっしょに生の音楽を楽しみましょう。

【日時】9月7日(土)
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

子育てコンサート
QRコード

★「文書館出前講座」私の街に電気が来た日～千葉県の電気事業～

千葉県では、明治40年に配電線を使った電気供給が開始されました。
県内に残された資料から、当時の様子を探ります。

【日時】10月22日(火) 13時30分～15時30分
【場所】中央公民館【定員】40人(先着順)
【講師】千葉県文書館 中臺 綾子(なかだい あやこ)さん
【費用】無料【申込】電子申請または電話

文書館出前講座
QRコード

★流山史跡ガイドウォーキング～秋編～

おおたかの森駅周辺を探索します。

【日時】10月26日(土) 9時30分～12時
【場所】流山おおたかの森駅自由通路(集合)
【コース】流山おおたかの森駅→豊四季霊園→
大堀川水辺公園→成顕寺→
諏訪神社→永寿稻荷→流山おおたかの森駅
【講師】NPO法人流山史跡ガイドの会の皆さん
【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】10月1日(火)より電子申請または電話

史跡ガイド
QRコード

初石公民館

申込・問合せ：☎ 04-7154-9101

★親子サロン

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】9月3日・17日、10月1日・15日 各回 火曜日 10時～11時30分
第1火曜日(9月3日、10月1日)はおもちゃ病院が開院
第3火曜日(9月17日、10月15日)は紙しばい、絵本の読み聞かせ
【場所】初石公民館 和室 【対象】子育て中のお母さんと乳幼児
【費用】無料 【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】①9月3日(火)、4日(水) 13時30分～16時30分
②10月2日(水)、3日(木) 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】各2,500円 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】電話または直接窓口へ(10月分受付は9月1日8時30分から)



★親子サロンスペシャル・リトミック

親子で一緒にリトミック

【日時】9月26日(木) 10時～10時50分 (9時30分受付開始)
【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん、松本愛美さん
【場所】初石公民館 ホール【定員】25組(未就学児とその保護者)
【費用】500円 【申込】電話または直接窓口へ(受付中)



★初石ふれあい体操 (全6回)

「3B体操」で健康寿命を伸ばしましょう

【日時】10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日
(全回火曜日の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体操協会指導者・佐々木澄子さん
【定員】45人(先着順)【費用】1,800円(全6回一括申込)
【持物】飲み物、動きやすい服装
【申込】9月21日(土)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)

加齢による身体や精神の衰えをストレッチと簡単な体操で予防しましょう

【日時】10月7日、11月11日、12月9日、令和7年1月6日、2月3日、3月3日
(全回月曜日の15時30分～16時30分(15時受付開始))
【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】35人(先着順) 【費用】1,800円(全6回一括申込)
【持物】飲み物、汗拭きタオル 【申込】9月21日(土)8時30分から電話または直接窓口へ



★立体折り紙講座 今回はリンドウと鉢を作ります

【日時】10月10日(木) 9時30分～12時
【場所】初石公民館 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、持ち帰り用の袋
【申込】電話または直接窓口へ(受付中)



★公民館発表会

日頃の研鑽の成果をみんなの前で発表します。
日舞、フラ、阿波踊り、歌、ダンス、絵、写真ほか

【日時】10月19日(土)・20日(日) 10時～16時
【出演者・展示者】日頃初石公民館を利用いただいている方々
【費用】無料 【申込】不要



★二胡初級講座 (全6回) 中国の伝統楽器に親しみましょう

【日時】10月15日・29日、11月12日・26日、12月10日・24日(全回火曜日の10時～12時)
【場所】初石公民館 【講師】二胡演奏者 真真(しんしん)さん
【定員】12人(先着順) 【費用】3,000円(全6回一括申込)
【持物】二胡をお持ちでない方には貸出いたします
【申込】9月21日(土)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】10月17日、11月28日、12月19日、令和7年1月16日、2月20日、
3月27日 (全回木曜日の13時30分～14時20分)
【場所】初石公民館 【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】ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
【申込】9月21日(土)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) マスをステップするだけで頭と足腰が鍛えられます

【日時】10月23日、11月27日、12月25日、
令和7年1月22日、2月26日、3月26日
(全回水曜日の10時～11時 (9時30分受付開始))
【場所】初石公民館 ホール
【講師】スクエアステップ講師・小泉尚昭さん
【定員】35人(先着順) 【費用】1,800円(全6回一括申込)
【申込】9月21日(土)8時30分から電話または直接窓口へ

