

広げよう・深めよう・・・いきいき市民活動

令和6年11～12月号・No.117

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 (50音順)： おおたかの森センター(P.1) 中央公民館(P.3) 東部公民館(P.3)
初石公民館(P.6) 北部公民館(P.8) 南流山センター(P.10)

おおたかの森センター

申込・問合せ： ☎ 04-7159-7031

★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】11月6日・13日、12月4日・11日の水曜日 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～未就学児のお子さんとその保護者 【定員】20組(先着順)

【費用】各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、汗拭きタオル

**★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す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】11月20日・12月18日の水曜日 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～ピラティス・ウエストシェイプエクササイズ～**11月は「ピラティス」。インナーマッスルを鍛えます。
12月は「ウエストシェイプエクササイズ」。軽快な音楽に合わせて骨盤を中心にほぐして強化をします。
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】①11月14日(木) ②12月2日(月) 10時30分～11時30分

【講師】①フィットネスインストラクター・佐々木務代さん

②フィットネスインストラクター・須藤由紀さん

【定員】各20人(先着順) 【費用】各500円(小学生以下100円)

【持物】①②共通：動きやすい服装、タオル、飲み物

①のみ：ヨガマットまたは厚手のバスタオル

【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



★おおたかキッズ「Happy Christmas 2024」
年に一度のクリスマス会！



【日時】11月24日(日) 10時～12時 ※雨天決行

【内容】どんぐり学童クラブのダンス・ハンドベル発表、おおたかキッズ★ダンシングチームによるダンスショー、クリスマスおはなし会、ジャグリングショー、クリスマス工作(松ぼっくりハリネズミ、ミニクリスマスツリー、ポタンリース、カプセルオーナメントづくり)などを開催♪キッチンカーもくるよ！

【対象】どなたでも 【費用】一部有料 【申込】不要

★親子星空探検隊～冬の星座～

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】11月8日・12月13日の金曜日 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)



★みんなで レッツ★ダンシング(全3回)

大人気のJazzダンスやJ-POPダンスに挑戦しよう！

【日時】12月4日・11日・18日の水曜日 16時45分～17時45分

【講師】インストラクター・梅田恭子さん【対象】小学生以上 【定員】20人(先着順)

【費用】各1,000円 ※月初めに月回数分の料金をいただきます。

【持物】動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル



★いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

「クリスマスオーナメントのサンタハウスを作ろう！」

絵本作家を講師に迎え行うアートスクールです。

クリスマスにぴったりの、明かりのともるサンタハウスを作ります。

【日時】12月7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～小学生とその保護者

【定員】各16人(先着順) 【費用】各2,000円 【持物】汚れても良い服装



★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。

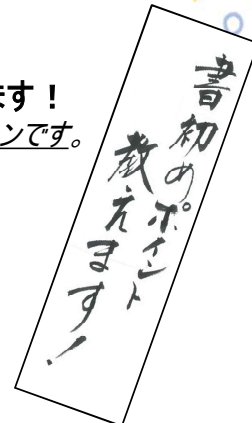
【日時】12月14日(土) 9時45分～11時20分

【講師】おおたかの森センター長、元書星会地区審査員・野口 恵一

【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 ※用紙不要



中央公民館

申込・問合せ：☎ 04-7158-3462

★史跡めぐり 利根運河の知られざる歴史を知ろう

流山市立博物館の学芸員が、利根運河周辺の文化財を参加者と歩きながら解説します。遠い昔の流山に想いを馳せてみませんか。

【日時】11月17日(日) 9時30分～11時30分 ※小雨決行

【場所】運河駅(集合場所)

コース：運河駅→利根運河ピリケンさん→利根運河株式会社手水石→利根運河碑→ムルデルの碑→大崎貝塚
→窪田酒造(外観のみ見学)→運河大師堂→利根運河交流館(現地解散)

【定員】10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】電話または直接窓口へ

★公民館講座(冬) もうすぐクリスマス！スノードームをつくろう

千葉県立現代産業科学館の職員を講師にお迎えし、
びんの中で雪が舞っているような、素敵なスノードームを作ります。

【日時】12月8日(日) 13時～14時

【対象】市内在住の小学生 ※小学3年生以下は保護者同伴

【定員】20人(先着順)

【費用】200円 【申込】電子申請



公民館講座(冬)



★「親子で作ろう！ブッシュ・ド・ノエル」教室

薪を模したロールケーキにクリームやフルーツをデコレーションしたケーキ作りを
親子で楽しく体験してみませんか？

【日時】12月15日(日) 10時～12時30分(9時50分受付開始)

【講師】日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ・上村 幸子さん

【対象】市内在住の小学1年生から4年生とその保護者(2人1組)

【定員】6組(先着順)【費用】1,000円/組 【申込】電子申請



ブッシュ・ド・ノエル教室

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。
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】12月13日(金) 9時30分～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

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11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。12月5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】11月21日(木)から電話または直接窓口へ



★ クリスマススワッグ作り

生花のグリーンを使用し、クリスマスにぴったりなスワッグの作り方やコツをお教えます。

【日時】11月28日(木) 10時～12時【講師】フラワーアレンジメント講師・野崎珠美さん
【定員】20人(先着順)
【費用】2,200円(材料代含む。11月22日(金)からキャンセル料がかかります)
【持物】軍手、持ち帰り用の袋【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】①11月12日(火) 15時～16時30分
②12月10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】電話または直接窓口へ(②は11月11日(月)から受付)



★ 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】11月29日(金)、12月27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

★ こども未来ラボ～プログラミングの仕組みを学ぼう

【日時】11月2日(土) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分
12月7日(土) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分
【内容】①スマホを使ってプログラミングに挑戦しよう
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】①小学生親子 ②小学5年生以上中学生以下
【定員】①親子10組(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、①はスマホをご持参ください。
プログラミングアプリをご自身のスマホにインストールして使います。
【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】①11月10日(日) 10時～12時
②12月8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QRコードからお申込みください。



★ 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。 未来ラボプログラミング自習室QRコード

【日時】11月7日・14日・21日・28日、12月5日・19日・26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)
※12月12日(木)はがん検診の会場となっているためありません。

★ 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】①11月7日(木) 10時～11時30分 ②12月5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

★ たんぼぼの広場

乳幼児親子を対象に交流しながらリトミック。

【日時】①11月21日(木) 10時～11時30分 ②12月19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

マスキ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】①11月13日(水)・27日(水) 13時～14時30分 ②12月11日(水)・25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】11月10日・24日、12月8日・15日・22日の日曜日(★入門は11月24日から開催)
中級・9時30分～10時30分 初級・10時45分～11時45分 ★入門・12時～13時
【講師】ダンス講師・江草穂乃さん 【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】①11月4日(祝) 9時30分～11時30分 ②12月2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

★ ライズ・キッズフェスタ

あずま学童クラブと東部公民館の施設を利用したキッズフェスタを開催します。
ゲームコーナーやワークショップ、松ヶ丘子ども食堂や地元農家などのフード・マルシェもあり、親子で楽しめます。

【日時】11月17日(日) 10時～14時
【場所】東部公民館 あずま学童クラブ
【主催】NPO法人Rise up女性サポート実行委員会・東部公民館・松ヶ丘子ども食堂共催
【内容】・スライムづくりなどの科学体験やスーパーボールすくいなどの縁日
・ストラックアウトや人間カーリングなどのチャレンジゲーム
・子ども将棋やポケモンカードゲームの体験コーナー
・プログラミングやドローンレース、二足歩行ロボットとのふれあい体験
・おもちゃステーションでのおもちゃの交換会
・屋外マルシェでの軽食・ドリンクや地元野菜の販売 など
【申込】当日直接会場へ

★かがやきの森探検隊

流山のふくろうの生態について話をきいたあと、
松ぼっくりのふくろうや、森で集めた素材でモビールを作ります。

【日時】11月24日(日) 9時30分～11時45分

【講師】利根運河の生態系を守る会副会長・紺野武夫さん

【対象】幼児・小学生親子 【定員】10組(先着順) 【費用】500円(子供1人追加につき200円)

【持物】帽子、ヘルメット、汚れても良い服装(長袖、長ズボン)、雨天時(カッパ、長靴)

【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つくってみよう!

【日時】12月1日(日) 10時～12時

【講師】玉置亮達さん(ピタゴラ作家たっつん)

【対象】3才以上のお子さんとその保護者

【定員】10組(親子2人一組、先着順) 【費用】2,200円(材料費込み)

【持物】装置に追加したいもの、汚れてもよい服装

【申込】電話または直接窓口へ



★東部公民館歴史講座

「地域の歴史をたどる：松ヶ丘野馬土手のストーリー」

【日時】12月7日(土) 10時～11時30分

【講師】流山市立博物館学芸員

【内容】流山市博物館の学芸員と一緒に、松ヶ丘の野間土手から歴史を学びます。

【定員】30人(先着順)

【費用】200円(資料代)

【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

★親子サロン

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】11月5日・19日、12月3日・17日の火曜日 10時～11時30分

第1火曜日(11月5日、12月3日)は、おもちゃ病院が開院

第3火曜日(11月19日、12月17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】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



★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】①11月5日(火)・6日(水) 13時30分～16時30分

②12月2日(月)・3日(火) 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】各5人(先着順)

【費用】各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】電話または直接窓口へ(12月開催分は11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】11月28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

★フレイル予防体操(全6回)

加齢による身体や精神の衰え(フレイル)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日の月曜日
 15時30分～17時
 【場所】初石公民館
 【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】電話または直接窓口へ

好評につき、受付を終了しました。

★スクエアステップ(全6回)

マスをステップするだけ！頭と足腰を鍛えましょう

【日時】10月23日、11月27日、12月25日、
 令和7年1月20日、2月17日、3月17日の水曜日
 10時～11時
 【場所】初石公民館
 【定員】35人(先着順) 【費用】1,800円(全6回、一括申込)
 【持物】室内靴、飲み物 【申込】電話または直接窓口へ

好評につき、受付を終了しました。

★みんなで歌おう心のうたを

懐かしい歌をみんなで一緒に歌いましょう

【日時】11月15日(金) 13時30分～15時00分(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】電話または直接窓口へ



★ウインターコンサート

音楽で心を温かく！

【日時】12月6日(金) 13時～15時(12時30分受付開始)
 【出演】三好英夫さん、流山市の音楽家のみなさん
 【場所】初石公民館 ホール
 【定員】80人(先着順)
 【費用】500円
 【申込】電話または直接窓口へ(11月11日(月)8時30分より)



★手芸講座 好評につき追加開催

来年の干支「巳」を2体作ります

【日時】12月9日(月) 10時～12時(9時30分受付開始)
 【講師】手芸家・足原登志代さん 【場所】初石公民館 講義室
 【定員】10人(先着順) 【費用】1,000円(材料費含む)
 【持物】はさみ、針
 【申込】電話または直接窓口へ(11月21日(木)8時30分より)



★クリスマス会

家族みんなで楽しみましょう
乗れる電車、バルーンアート、楽しいゲーム

【日時】12月15日(日) 13時～15時
【場所】初石公民館 ホール
【定員】30家族(先着順)
【費用】500円/家族
【申込】電話または直接窓口へ(11月11日(月)8時30分より)



★初石公民館史跡めぐり

流山本町の史跡をめぐります

【日時】11月18日(月) 9時～11時 荒天予備日:11月25日(月)
【講師】郷土史研究家・石井義宣さん
【場所】流山セントラルパーク駅改札前集合・流鉄流山駅解散
【定員】15人(先着順)
【費用】100円(資料代) 【持物】飲み物
【申込】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

「畳縁(たたみべり)でミニショルダーバッグ作り」

【日時】11月8日(金) 13時～15時 【内容】畳の縁(へり)でミニショルダーバッグを作ります。
【定員】8人(先着順) 【費用】2,000円(材料代) 【持物】メジャーまたは定規、ハサミ 【申込】電話または直接窓口へ

★第9回北部公民館サークル発表会

北部公民館で活動するサークルが日ごろの成果を発表します。
舞台発表では楽器演奏・コーラス・詩吟・ダンス・民謡など17団体が2日間に分かれて発表します。
作品展示では、絵画・絵手紙など5団体が発表します。
その他北部公民館の切り絵の講座等に参加された方の展示もあります。

【日時】11月16日(土) 10時～17時
11月17日(日) 10時～15時
【費用】無料 【申込】不要



★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】11月20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】11月21日(木)・12月19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】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】11月27日(水)・12月25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】11月20日(水)、12月18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】20人(先着順) 【費用】無料 【申込】不要

★苔玉作り

かわいい癒しの苔玉(こけだま)を作ります

【日時】11月24日(日) 13時～16時 【定員】15人(先着順)

【費用】2,500円(2個) 【持物】汚れてもよい服装と、持ち帰り用の袋

【申込】11月1日 9時から

★楽しい折り紙

折り紙でクリスマスリースを作ります

【日時】12月11日(水) 13時～15時 【定員】10人(先着順) 【費用】300円(材料代)

【持物】のり、はさみ 【申込】11月21日 9時から



★クリスマスおはなし会

大型絵本、紙芝居、パネルシアター、手遊びなど
楽しいおはなしがいっぱい！お友達と一緒に楽しみましょう

【日時】12月18日(水) 10時～11時30分

【講師】NPO法人ながれやま栞(しおり)のお話グループ森のみなさん 【対象】未就学児とその保護者

【定員】20組(先着順) 【費用】無料 【申込】不要

★料理教室「クリスマス料理」

ホールケーキ寿司、チキンのオープン焼き、ホワイトシチュー、ガトーショコラ全4品をつくります

【日時】12月21日(土) 10時～13時 【講師】野菜ソムリエ・上村幸子さん

【定員】16人(先着順) 【費用】1,200円(材料代)

【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク

【申込】12月1日 9時から



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4日・18日、12月2日・16日 各回とも 月曜日 15時～16時30分開催
 【講師】ポールウォーキング協会 小林 幹夫指導員【定員】各回とも20人(先着順)
 【費用】各回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(12月分は11月21日(木)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】11月6日(水)、12月11日(水) 10時30分～11時45分開催
 【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さんとその保護者
 【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(12月分は11月21日(木)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
産後の凝り固まった体も心もほぐしましょう。

- 【日時】11月19日(火)、12月24日(火) 各日とも 10時～11時30分開催
 【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/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(11月分は11月11日(月)から、12月分は12月11日(水)から)



★シニア活き活き健康体操

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】11月8日・22日、12月13日 各日とも金曜日 15時15分～16時15分開催
 【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】各回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】12月21日 土曜日 10時～12時開催
 【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】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最大5台まで貸出し可能です。申込時にお申し出ください。)
 【申込】電話または直接窓口へ(12月1日(日)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】①～④ 11月10日・24日、12月8日・22日 各日とも日曜日開催

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】創始者認定パー・アスティエ講師 塩澤 咲英さん

【対象】①小学生1・2年、②小学生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(各コースとも先着順)

【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

【申込】電話または直接窓口へ(12月分は11月21日(木)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】11月3日・24日、12月8日・15日、各日とも日曜日 10時～11時開催

【講師】フィットネスインストラクター emiさん

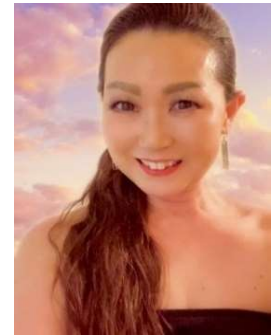
【対象】どなたでも参加可 【定員】各20人(先着順) 【費用】500円/人

【持物】パウスカート(フラスカート)または動きやすい服装、

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(12月分は11月21日(木)から)



★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11月17日(日)、12月15日(日)開催

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

②1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いたします。

【申込】電話または直接窓口へ(12月分は11月21日(木)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】11月12日・26日、12月10日・24日 各日とも火曜日 13時～14時開催

【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

【申込】電話または直接窓口へ(12月分は12月1日(日)から)

★消しゴムはんこ 講習会

毎年好評の消しゴムを使った干支のはんこ作り。ほのぼのとしたイラストや、身近な材料を使ったアイデアあふれるクラフトが人気の、市内在住のイラストレーター三條栄子さんによる講座です。手作りのオリジナルはんこで年賀状を作りましょう。

- 【日時】11月17日(日) 10時～12時
【講師】イラストレーター 三條 栄子さん 【対象】小学生以上
【定員】15人(先着順) 【費用】500円/人(材料費込み)
【持物】丸形彫刻刀をお持ちの方はご持参ください
【申込】電話または直接窓口へ



★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】11月18日、12月2日・16日 各日とも月曜日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(12月分は11月21日(木)から)

★2024南流山オータムフェスタ

地域の皆さんと一緒に年1度のお祭りを楽しみましょう。
南流山センター、南流山福祉会館をご利用頂いている方の
展示会や音楽会、スポーツ、美味しいフーズなど
盛沢山の催し物でお楽しみください。



- 【日時】11月16日(土) 10時～16時、17日(日)10時～15時の2日間
【場所】南流山センター及び南流山福祉会館
【対象】南流山地区の地域住民の方及び両館利用者
【申込】不要

★人形劇「はりねずみと雪の華」

やさしいはりねずみが友達を助けるために
雪の花を探しにいく心あたたまる、そして切ないお話です。

- 【日時】12月1日(日) 14時～15時
【講演】人形劇団ひぼぼたあむ
【対象】3歳～大人(2歳以下は入場不可)
【定員】130人(先着順)
【費用】2,000円/人
【申込】電話または直接窓口へ
【問合せ】NPO法人流山おやこ劇場(noyako085@gmail.com)

