

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**

令和 7年 5-6月号 ・ No. 120  
 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



【目次 (50音順)： 初石公民館(P.1) 北部公民館(P.2-3) 南流山センター(P.3-5)  
 おおたかの森センター(P.5-7) 中央公民館(P.7-8) 東部公民館(P.8-10)】

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】①5月6日(振休)10時～11時30分 同時開催：ベビーリトミック(10時30分頃から)、おもちゃ病院  
 ②6月3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】各20組(先着順)【費用】無料  
 【申込】不要



★パソコン講座

マンツーマンでのパソコンの初心者向け講座

【日時】6月3日(火)・4日(水) 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】5月1日8時30分から電話または直接窓口へ



★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時受付開始)【指導】三好英夫さん、好音会のみなさん  
 【場所】初石公民館 ホール【定員】80人(先着順)【費用】300円【申込】電話または直接窓口へ



★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、心も体も健やかに!

【日時】5月29日(木)10時～10時50分【場所】初石公民館ホール【対象】未就園児と保護者  
 【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【定員】25組(先着順)【費用】500円  
 【持物】動きやすい服装、飲み物【申込】5月1日8時30分から電話または直接窓口へ

★初石公民館史跡めぐり

2.5時間で約3km。「思井の森」、「中(なか)の史跡」めぐり!

【日時】5月12日(月)9時～11時(荒天予備日：5月19日)【場所】流山セントラルパーク駅(集合・解散)  
 【講師】郷土史研究者：石井義宣さん【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

★手芸講座

モジバフウで作るデコレーション・ボックス(針・糸を使わない手芸)!

【日時】6月2日(月)10時～12時【場所】初石公民館 講義室【講師】手芸家：足原登志代さん  
 【定員】10人(先着順)【費用】500円【持物】木工用ボンド、布はさみ、ピンセット  
 【申込】5月1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「布ぞうり作り」

不要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21日(水) 13時～15時 【定員】10人(先着順) 【費用】500円(材料代)  
【持物】布切り用はさみ、定規、洗濯バサミ2つ 【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】5月21日(水)、6月18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】各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】5月15日(木)、6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】各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】5月28日(水)、6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】各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】5月21日(水)、6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】各40人(先着順) 【費用】無料  
【申込】電話または直接窓口へ(6月分は6月1日9時から)



### ★楽しい折り紙

七夕飾りを作ります

【日時】6月11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】5月21日9時から電話または直接窓口へ



### ★認知的フレイルの予防

精神的・認知的なフレイルを予防するために  
今から始められる心と頭の体操を一緒に学びましょう。

【日時】5月16日(金) 13時～14時30分 【講師】国立がんセンター東病院心理療法士・副島沙彩さん  
【定員】30人(先着順) 【費用】無料 【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

## ★メモリアルポートレート撮影会

*自分らしい今の素敵な姿を写真に残しませんか。写真5枚とそのデータを後日お渡しします  
撮影の待ち時間にスマホショルダーを作りましょう*

【日時】5月19日(月) 13時～15時 【定員】10人(先着順)

【費用】3,000円(撮影とスマホショルダー作り)

2,500円(撮影のみ)

800円(スマホショルダーのみ)

【持物】不要 【申込】電話または直接窓口へ



※ スマホショルダー(肩掛けバンド)

## ★良い睡眠のための睡眠環境

【日時】6月10日(火) 13時～15時 【定員】30人(先着順) 【費用】無料

【申込】5月21日9時から電話または直接窓口へ



## ★男の料理教室

【日時】5月27日、6月24日、7月22日、8月26日、9月23日の火曜 9時30分～13時

【講師】(一社)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

【定員】各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】5月1日9時から電話または直接窓口へ



## ★紫陽花コンサート

*ポップス、タンゴ、ゴスペルなどの曲を演奏します*

【日時】6月22日(日) 13時～14時 【出演】流山シニアアンサンブル・ヴェルデの皆さん

【定員】100人(先着順) 【費用】無料 【申込】不要



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】5月5日・19日、6月2日・16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(6月分は5月21日から)



## ★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】5月7日・21日、6月4日・18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】各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(6月分は5月21日から)



南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

## ★赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ &amp; 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】5月27日(火)、6月24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】各15組(先着順)  
 【費用】各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(5月分は5月11日、6月分は6月1日から)



## ★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】5月9日・23日、6月13日・27日の金曜15時15分～16時15分【対象】シニア【定員】各50人(先着順)  
 【講師】(公社)日本3B体操協会公認指導員・小谷野 裕美さん【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】5月17日(土)、6月21日(土) 5月は13時～15時 6月は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】各15人(先着順)  
 【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(6月分は6月1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】5月11日・25日、6月8日・22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入門クラス：小学1・2年生 ②初級クラス：小学3年生～高校生  
 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)  
 【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(6月分は5月21日から)



## ★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】5月4日・18日、6月1日・15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(6月分は5月21日から)



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】5月18日(日)、6月15日(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】各10組(先着順) 【費用】各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(6月分は5月21日から)



## ★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】5月13日・27日、6月10日・24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(6月分は6月1日から)

## ★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】5月5日(祝)・23日(金)・26日(月)、6月2日(月)・16日(月) 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(6月分は5月21日から)

## ★ネイティブ英会話教室(全10回)

*日常英会話レッスンで本場の英語を身につけよう*

【日時】5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日の木曜 9時30分～10時30分

【講師】在日米国人ピーター・ブランクさん、補助講師 【対象】18歳以上の方 【定員】10人(先着順)

【費用】8,000円(テキスト代含む) 【持物】筆記用具 【申込】電話または直接窓口へ(5月15日まで受付)

おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

## ★茗溪学園ラーニングサポート

*茗溪学園の生徒が、学習で困っている小学生をサポートします。*

【日時】5月3日(祝)・4日(祝)・6日(振休) 9時15分～11時45分 【対象】市内在住・在学の小学生

【講師】NOBILVA(茗溪学園高等学校生徒のみなさん) 【定員】無し 【費用】無料

【持物】筆記用具、教えてもらいたい問題(問題集など)、飲み物



## ★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7日・14日・28日、6月4日・11日・25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】各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 【申込】電話



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】5月21日(水)、6月18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

## ★おおたかの森センターお囃子会

地域のお祭りで太鼓を叩こう！  
おおたかの森お囃子会の方に太鼓や篠笛を指導していただきます。  
地域のお祭りや、  
6月22日に開催される「キッズ★フェスタ2025」で披露することを目標にします。  
すべての日程に参加できなくても大丈夫です。



【日時】5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日の月曜 16時～17時30分 【講師】おおたかの森お囃子会  
 【対象】市内在住の小学3年生以上の方(保護者と一緒の参加も可)【定員】20人(先着順)  
 【費用】30円(譜面代) 【申込】電話または直接窓口へ

## ★いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

「虹と水玉の世界を描こう」  
大きなキャンバスに、みんなで楽しい雨の世界を描いていきます。  
ドットで作る世界はどんな虹を作るかな？

【日時】6月14日(土) 10時～11時30分 【講師】絵本作家・小林由希さん  
 【対象】4歳以上小学生以下のお子さんとその保護者 【定員】23人(先着順)  
 【費用】2,000円 【持物】汚れてもよい服装 【申込】5月11日から電話または直接窓口へ



## ★家族の絆防犯・防災

日頃から出来る防犯対策や様々な体験をしてみよう。  
警察車両の見学、子ども用警察制服を着ての写真撮影、  
家庭でもできる防犯対策などなど・・・警察官に聞ける機会です。  
車いす体験などの体験を通して何が必要か考えてみましょう  
非常食の試食もあります。台数や数が限られるものは事前予約が必要です



【日時】5月18日(日) 10時～12時 【対象】小学生以上の親子 【定員】10組(先着順)  
 【費用】200円※非常食試食代 【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

## ★スギテツ ファミリーコンサート

Eテレ「おんがくブラボー」で大人気！  
スギテツの、ピアノとバイオリンによる楽しいデュオコンサート。

【日時】6月15日(日) 11時～12時、14時～15時  
 【演奏】スギテツ(ピアノ・杉浦哲郎さん、バイオリン・岡田鉄平さん)  
 【対象】どなたでも 【定員】各100人(先着順)  
 【費用】各1,000円(小学生以上)  
 【申込】5月11日から申し込み専用フォーム(=二次元コード)から

スギテツファミリーコンサート  
二次元コード

おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

## ★ママのためのリフレッシュサロン ～ウエストシェイプエクササイズ・ボディケア～

5月は「ウエストシェイプエクササイズ」。  
軽快な曲に合わせ、骨盤周りを中心にほぐしと強化をしています。  
6月は「ボディケア」。日常の浅い呼吸からヨガの深い呼吸に切り替え、体の細胞を活性化し、  
心と体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】①5月22日(木) ②6月20日(金) 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・須藤由紀さん、②ヨガインストラクター・安立摩記さん 【定員】各20人(先着順)

【費用】各大人500円・小学生以下100円 【持物】①②動きやすい服装、飲み物、タオル②のみヨガマットまたは厚手のタオル

【申込】NPO法人Rise up女性サポート実行委員会宛に電話(04-7103-8249)、またはメール(riseup.kunoichi@goo.jp)にて。

②については5月21日から電話またはメールで募集開始。

## 流山市おおたかの森センター キッズ★フェスタ

おかげさまで開館10周年！おおたかの森センターで行われるお祭り☆  
ステージイベントや、様々な工作コーナーなど、楽しいことが盛りだくさん。

今年もキッチンカーが来ます！是非ご家族みなでご参加ください。

なお、駐車場はありませんので、徒歩又は公共交通機関をご利用ください。※雨天決行

【日時】6月22日(日) 10時～13時 【費用】一部有料 【対象】どなたでも 【申込】不要(直接開催時間内にお越しください)

## ★大人のクラフトWS～縫わない！蝶ネクタイやヘアアクセになるリボン～

初心者でも簡単に作れる、縫わずに蝶ネクタイやヘアアクセになるリボンを作ってみませんか。

リボンは2個作ります。サイズは横9cm、縦4.5cmほど

【日時】6月25日(水) 10時～11時 【講師】ハンドメイド作家・Manaさん 【定員】15人(先着順)

【対象】どなたでも 【費用】1,500円(2個分) 【申込】5月21日から電話または直接窓口へ

【持物】生地はこちらでも用意しますが、もし使いたい生地があればご持参ください



中央公民館

申込・問合せ：☎ 04-7158-3462

## ★史跡めぐり(春編)

流山の史跡を歩いてめぐり、流山の歴史を再発見しませんか

今回は、開発がすすみ変化をしている流山セントラルパーク駅周辺を巡ります

【日時】5月24日(土)

好評につき、受付を終了しました。

【コース】流山セントラルパーク駅(集合)→愛菜堂→耳たれ地蔵→熊野神社→三本松台の碑→東福寺→

緒ヶ崎駅(解散) 【講師】流山市立博物館 職員 【定員】10人(先着順) 【費用】無料

【持物】飲み物・動きやすい服装 【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

## ★史跡ガイドウォーキング(春編)

つくばエクスプレスが開業して20年NPO法人流山史跡ガイドの会のみなさんと、つくばエクスプレス沿線を歩きます史跡ガイドウォーキング  
二次元コード

【日時】6月3日(火) 9時30分～12時 ※小雨決行

【コース】流山セントラルパーク駅(集合)→浄蓮寺→春山寺→お大師さま→天形星神社→庚申塔群  
→長崎野馬除土手→永寿稲荷→流山おおたかの森駅(解散) 【講師】NPO法人流山史跡ガイドの会

【定員】20人(先着順) 【費用】無料 【持物】飲み物・タオル・動きやすい服装 【申込】電子申請または電話

## ★ふたごの子育てひろば～さくらんぼくらぶ～

市の保健師・栄養士を囲んでふたご・みつごの子育てならではの不安や悩みを語り合い、情報交換もしませんかパパ・ママそろってご参加くださいさくらんぼくらぶ  
二次元コード

【日時】6月21日(土) 10時～11時30分 【場所】初石公民館 【講師】流山市保健センター職員(保健師・栄養士)

【対象】3歳未満のふたご・みつごとその保護者 【定員】5組(先着順) 【費用】無料 【申込】5月21日から電子申請

東部公民館

申込・問合せ：電話04-7144-2988

## ★東部公民館料理教室

疲労回復に効く豚肉とレンコンのスパイス炒め、  
水菜と豆の梅マヨサラダ、トマトともずくのスープを作ります。

【日時】5月16日(金) 10時30分～13時

【講師】フードコーディネーター・堂下智子さん

【定員】16人(先着順)

【費用】1,500円(材料代含む) ※5月10日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

【申込】電話または直接窓口へ

## ★東部公民館文化祭

日頃の学習成果の展示や発表を行います。版画・絵画、洋裁、書、手芸などの展示、小・中学校の児童・生徒の発表もあります。

【日時】6月14日(土) 9時30分～15時 6月15日(日) 9時30分～14時30分 【費用】無料

【問合せ】東部公民館(ご来場の際は公共交通機関をご利用ください)



東 部 公 民 館

申込・問合せ：電話04-7144-2988

## ★あじさい史跡巡り

学芸員と一緒に地域で受け継がれてきた伝統行事を学びます。

【日時】6月1日(日) 9時30分～11時30分

【講師】流山市立博物館学芸員

【内容】東部公民館→前ヶ崎香取神社→東部公民館※雨天の場合は講義のみとなります

【定員】20人(先着順)

【費用】2,000円(資料代) 【持物】歩きやすい靴・動きやすい服装、飲み物、筆記用具

【申込】電話または直接窓口へ

## ★子ども未来ラボ～プログラミングの仕組みを学ぼう～

【日時】5月3日(祝) ①15時～16時45分 ②13時～14時30分

6月7日(土) ①15時～16時45分 ②13時～14時30分

【内容】①3Dワールドをプログラミング

②ブロックを動かすプログラミング

【対象】①小学生親子 ②小学3年生～中学生

【定員】①親子10組 ②6人(いずれも先着順) 【費用】各1,000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】①5月11日(日) 10時～12時 ②6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】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

## ★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】①5月1日(木) 10時～11時30分

②6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8組(先着順)

【費用】無料 【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】①5月15日(木) 10時～11時30分 ②6月19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

東 部 公 民 館

申込・問合せ：電話04-7144-2988

### ★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】①5月14日(水)・28日(水) 13時～14時30分

②6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

### ★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】①5月5日(祝) 9時30分～11時30分 ②6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17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

### ★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】5月23日(金)、6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

### ★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】6月20日(金) 9時30分～11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



### ★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】5月8日・15日・22日・29日、6月5日・12日・19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500円

【申込】日本将棋連盟流山支部(安田、電話070-1406-8821)

### ★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】5月11日・18日・25日、6月29日の日曜 入門：12時～13時

※新規受付は6月29日分から

【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