

広げよう・深めよう・・・いきいき市民活動

令和7年7～8月号・No.121

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：

北部公民館(P.1-2) 南流山センター(P.2-4) おおたかの森センター(P.4-7)  
中央公民館(P.7-8) 東部公民館(P.8-10) 初石公民館(P.11-12)

北部公民館

申込・問合せ：☎04-7153-0567

## ★ハンドメイド講座①

猫ちゃん&お花靴クリップを作ります。

【日時】7月9日(水) 13時～15時 【講師】流山市文化協会手工芸部の皆さん

【定員】10人(先着順) 【費用】1,000円(材料代) 【持物】裁縫道具

【申込】電話または直接窓口へ



## ★ハンドメイド講座②

水彩色鉛筆でうちわに朝顔と金魚を描きます。

【日時】8月6日(水) 13時～15時

【講師】流山市文化協会手工芸部の皆さん 【定員】10人(先着順)

【費用】1,000円(材料代) 【持物】はさみ 【申込】7月21日9時から電話または直接窓口へ



## ★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】7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

ピアノの生伴奏に合わせて歌い、軽い体操で体を動かして  
心身ともにリフレッシュしましょう。

【日時】7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】7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】7月1日9時から電話または直接窓口へ



## ★楽しい折り紙

折り紙でメッセージねこちゃんを作ります。

【日時】8月21日(木) 13時～15時 【対象】小学生

【定員】10人(先着順) 【費用】300円 【持物】のり、はさみ

【申込】7月21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

## ★夏のおはなし会

大型絵本、紙芝居、パネルシアター、わらべ歌など  
楽しい「お話」の世界をお友だちと一緒に楽しみましょう。

【日時】7月27日(日) 10時～11時  
【講師】NPO法人ながれやま葉(しおり)のお話グループ森の皆さん  
【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



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】7月7日(月) 15時～16時30分  
7月21日(祝)・8月18日(月) 9時30分～11時  
【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(8月分は8月1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】7月2日・16日、8月6日・20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(8月分は7月21日から)



## ★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  
体も心もほぐしましょう。

【日時】7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



## ★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】7月11日(金)・25日(金) 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

南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

## ★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】7月19日(土)、8月16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】各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(8月分は8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)

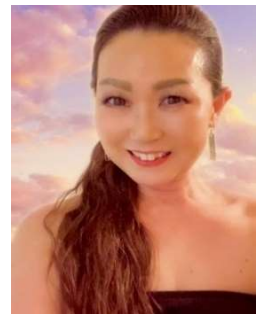
- 【日時】①～④7月6日・13日、8月10日・24日の日曜  
 ①15時～15時45分②16時～17時  
 ③14時～14時40分④12時30分～13時30分  
 【講師】創始者認定バー・アスティエ講師・塩澤咲英さん  
 【対象】①入門クラス：小学1・2年生②初級クラス：小学3年生～高校生  
 ③3歳～就学前児とその保護者、④高校生～大人(お子さんの同伴可)  
 【定員】①各10人②各10人③各20組④各20人(いずれも先着順)  
 【費用】各1,000円/人または組、※続けて習いたい方には全6回(4,800円)コースをご案内  
 【持物】動きやすい服装、靴下、バレエシューズ(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(8月分は7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】7月13日、8月3日・17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(8月分は7月21日から)



## ★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、親子のハッピータイム!

- 【日時】①②ともに7月13日(日)、8月10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(8月分は7月21日から)



南流山センター

申込・問合せ：電話04-7159-4511

## ★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】7月8日(火)・22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

## ★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】7月4日(金)・14日(月)、8月11日(祝)・19日(火)・29日(金) 10時～11時

ただし、8月19日は13時30分～14時30分

【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(8月分は8月1日から)



## ★夏休み特別企画 ども料理教室

みんなで楽しく・おいしい料理作りにチャレンジしよう。

【日時】①7月26日(土)②8月24日(日) 10時～13時

【講師】松戸友の会・江口敬子さん他

【メニュー】①ぎょうざ、スープ、ゼリー ②ピザ、サラダ、ゼリー

【対象】小学生 【定員】各16人(先着順) 【費用】各1,700円(材料代含む)

【持物】筆記用具、バンダナ、マスク 【申込】電話または直接窓口へ(8月分は7月21日から)



## ★夏休み特別企画 わんぱくマジックショー

ふしぎなふしぎなマジックの世界へようこそ

【日時】8月18日(月) 13時30分～15時30分

【出演】マジックなでしこの会・大原郁代さん他5人

【対象】小学生以下 【定員】150人(先着順)(保護者同伴可) 【費用】無料

【共催】地域を元気に明るくする会 【申込】8月1日から電話または直接窓口へ



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】7月28日(月)・29日(火)・30日(水) 9時15分～11時45分

【講師】NOBILVA(茗溪学園高等学校生徒のみなさん)

【対象】市内在住・在学の小学生 【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



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】7月2日・9日・23日・30日、8月6日・27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】電話または直接窓口へ



## ★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】7月16日(水)、8月20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



## ★みんなでレッツ★ダンシング

ジャズダンスやJ-POPダンスに挑戦

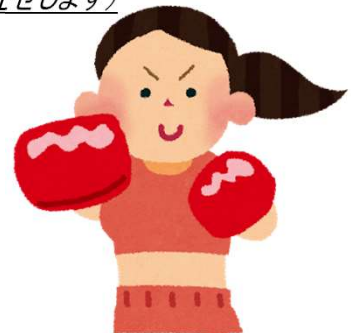
【日時】7月9日・16日・23日・30日の水曜 16時45分～17時45分  
 【講師】フィットネスインストラクター・梅田恭子さん【対象】小学生以上【定員】20人(先着順)  
 【費用】各1,000円【持物】動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル【申込】電話または直接窓口へ



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

7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。  
お子さん連れの方も参加できます。(未就学児については保護者のご判断にお任せします)  
※保育スペースを設けております。

【日時】7月10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](mailto:riseup.kunoichi@goo.jp)にメール



## ★夏休み読書感想文書き方講座

絵本作家から学ぶ、楽しい書き方の講座です。

【日時】7月26日(土) 10時～11時30分  
 【講師】川村学園女子大学教育学部児童教育学科教授・横山悦子さん  
 【対象】小学3～6年生  
 【定員】25人(先着順)【費用】500円  
 【持物】筆記用具【申込】電話または直接窓口へ



おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

## ★夏休み特別ワークショップ 親子星空探検隊～望遠鏡作り～

プラネタリウム解説員・唐崎健嗣さんをお招きし  
「星の手帖社製15倍望遠鏡」を手作ります。  
 また、手作りの望遠鏡を使って観望会を行います。



【日時】8月1日(金) 19時～20時30分

【対象】5歳以上のお子さんとその保護者※中学生以上は1人での参加も可。未成年は要送迎

【定員】15組(先着順) 【申込】電話または直接窓口へ

【費用】5,300円 ※望遠鏡1台追加につき3,800円、1人追加につき750円。

キャンセルの場合、望遠鏡代3,800円は徴収します。

## ★夏休みこどもワークショップ

## ～かわいいオリジナルカップケーキメモスタンドを作ろう～

樹脂粘土を使って、食べられない自分だけのオリジナル カップケーキメモスタンドを作ります。

【日時】8月4日(月) 10時～11時30分 【講師】クレーアーティスト・秋山ちなみさん

【対象】小学生 【定員】16人(先着順) 【費用】1,000円

【持物】汚れても良い服装、飲み物、持ち帰り用の袋(マチ付き)

【申込】電話または直接窓口へ



## ★小学生向け運動遊び

## ～夏休みも楽しく運動コーディネーショントレーニング～

自分の思い通りに体を動かすためのトレーニング方法を学びます。

【日時】7月31日(木) 10時～11時 8月21日(木) 13時30分～14時30分

※1日のみの参加も可

【講師】フィットネスインストラクター・澤頭智美さん

【対象】小学生 【定員】各20人(先着順)

【費用】各1,000円 【持物】動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

【申込】電話または直接窓口へ



## ★夏休み特別企画 絵本作家が教えるキッズアートスクール

「夏の雲、青い海、線香花火に、かき氷」といった夏をテーマに絵画を作成します。  
夏休みの課題絵画やポスター制作もできます。題材の資料は各自でご持参ください。

【日時】8月2日(土) ①10時～12時30分 ②13時30分～16時

※①②両方に申し込むことはできません

【講師】絵本作家、イラストレーター・小林由季さん

【対象】小学生

【定員】各10人(先着順)

【費用】各2,000円

【持物】画用紙、絵具セット、筆記用具、絵を描く画材、汚れても良い服装

【申込】電話または直接窓口へ



おおたかの森センター

申込・問合せ：☎ 04-7159-7031

### ★宇宙科学教室 極低温・超電導実験 ～つくばサイエンスツアーバス特別イベント～

おおたかの森センターで液体窒素を使った実験教室を行い、その後、各自でつくばセンターバスターミナルに移動。午後にはサイエンスツアーバスで「地質標本館」と「筑波宇宙科学センター」まで見学し、地球科学から宇宙科学まで。

# 定員に達しました

【日時】7月6日(日) 9時30分～17時30分 【講師】つくば国際大学アドバイザー協会副代表理事・大嶋龍男さん  
【対象】小学生とその保護者 【定員】30名 【費用】実験材料費1人400円(全員)  
ツアーバス料金(大人730円、小学生半額) 【持物】おたかの森センターからつくばセンターバスターミナルまでの移動に伴う費用と昼食は各自負担 【申込】筆記用具  
【申込】つくばサイエンスツアーオフィスのホームページ「つくばサイエンスツアーバス」特別イベントコーナーよりweb予約  
(<https://www.j-step.org/tour/index.html>)

### ★学生のためのマンガ入門講座(全2回) ～プロの漫画家の技を探れ～

プロの漫画家・横島一さんが皆さんの聞きたいことに何でも答えます。  
実際にキャラクターを作って、漫画を描いてみましょう。

【日時】8月1日(金) 10時～12時 8月8日(金) 13時15分～15時15分  
【講師】漫画家・横島一さん 【対象】小学5年生～高校生 【定員】16人(先着順)  
【費用】3,000円 【持物】漫画を描く筆記用具 【申込】電話または直接窓口へ



### ★受験生必須！今からでも間に合う小論文対策講座

小論文とは、自分の主張を分かりやすく、根拠を踏まえて書いた文章のことです。  
今でも間に合う、今なら間に合う、小論文対策をぜひ受講してください。

【日時】8月20日(水) 13時30分～15時30分  
【講師】つくば国際大学医療保健学部医療技術学科教授・石垣明子さん  
【対象】中学・高校生 【定員】20人(先着順) 【費用】1,300円 【持物】筆記用具  
【申込】7月21日から電話または直接窓口へ



中央公民館

申込・問合せ：電話04-7158-3462

### ★バリアフリー演劇鑑賞会

障害のある方もない方も、若い方も高齢の方も楽しめる演劇鑑賞会。  
今回の出演は、流通経済大学附属高等学校演劇部です。

【日時】7月13日(日)14時～15時  
【定員】300人(先着順) 【費用】無料  
【申込】電話または電子申請(鑑賞サポートを希望する方は7月4日までに要申込)  
【鑑賞サポート】・聴覚障害の方には台本情報をもとに字幕表示  
・視覚障害の方には音声ガイド  
・補助犬同伴の方にはゆったりとしたスペース  
・車いすの方には同伴者と一緒のスペース  
・難聴者の補聴器や人工内耳の間こえをサポートするヒアリンググループ席を用意



バリアフリー演劇鑑賞会

中央公民館

申込・問合せ：電話04-7158-3462

## ★まが玉づくり教室

口ウ石を削って自分だけのまが玉を作ってみませんか。市内で見つかった土器も展示します。

【日時】①7月23日(水)13時30分～15時30分 ②7月24日(木)10時～12時

【対象】市内在住の小学生(小学1～3年生は保護者同伴)

【定員】各15人(先着順) 【申込】電子申請

【費用】各100円 【持物】鉛筆、消しゴム、タオル、汚れてもよい服装、マスク

①7月23日開催分  
二次元コード②7月24日開催分  
二次元コード

## ★夏休み親子チャレンジ教室「空気ので発進！風船カーをつくろう」

身近なものを使って空気ので動く車を作り、作用・反作用の法則について学びます。東京理科大学大学院生がやさしく説明します。

【日時】8月24日(日) 10時～11時30分 【対象】市内在住の小学生とその保護者

【定員】20組(先着順) 【費用】100円 【持物】定規、はさみ、筆記用具 【申込】電子申請

親子チャレンジ教室  
二次元コード

東 部 公 民 館

申込・問合せ：電話04-7144-2988

## ★ハイケボタル鑑賞会

ホタルの紙芝居を見て生態について学び公民館側のピオトープで光を放ちながら舞っているホタルたちを探してみよう。

【日時】7月27日(日) 19時30分～20時30分(雨天中止)

【講師】流山ほたる野会長・高橋秀治さん 【定員】50人(先着順)

【費用】無料 【持物】懐中電灯、虫対策 【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完成させよう。

【日時】7月31日(木) 10時～12時 【講師】ピタゴラ作家・玉置亮達さん

【対象】3歳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】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



## ★オンラインこども交流会

全国約10カ所の公民館をオンラインでつなぎ、それぞれの地域の「ご当地クイズ」や「レクレーションゲーム」で盛り上がります。流山のいいところを紹介して交流の輪を作りませんか！

【日時】8月1日(金)・8日(金) 10時～11時30分

(8月1日は準備のみ、8月8日当日のみの参加も可)

【対象】小学生 【定員】6人(先着順)

【費用】無料 【持物】筆記用具 【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

## ★かがやきの森探険隊

ホンモノの森で生き物を探そう！

- 【日時】8月2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】500円(お子さん1人追加につき200円)  
 【持物】ヘルメット、帽子、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)、  
 飲み物、虫よけ対策、(雨天時・かっぱ、長靴)  
 【申込】電話または直接窓口へ



## ★こども未来ラボ～プログラミングの仕組みを学ぼう～

- 【日時】7月12日(土)※7月5日から7月12日に変更になりました。  
 ①13時～14時30分 ②15時～16時45分  
 8月2日(土) ①13時～14時30分 ②15時～16時45分  
 【内容】①ブロックを動かすプログラミング(中級者)  
 ②仮想空間で建物などを作るプログラミング(初級者)  
 【対象】①小学生～中学生 ②小学生親子  
 【定員】①各6人 ②各10組(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】7月13日(日)、8月10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・迷いごとなど、楽しくおしゃべりしながら  
こどもの育ちを学んでみましょう(晴天時は水遊びをします)

- 【日時】7月3日(木)、8月7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、水着、バスタオル、軽食(こども)、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】7月17日(木)、8月21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】7月9日・23日、8月13日・27日の水曜 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】7月7日(月)、8月4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】7月25日(金)、8月22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】8月8日(金) 10時～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

**★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】7月3日・10日・17日・24日、8月14日・28日の木曜 15時30分～17時 (8月は夏休み企画あり日程別途)

【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】7月6日・13日・27日、8月3日・17日・31日の日曜 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

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】7月1日(火) 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  
8月5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保護者  
【定員】各20組(先着順) 【費用】無料 【申込】不要

**★パソコン講座**マンツーマンでパソコンの初心者向け講座。

- 【日時】8月4日(月)・5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】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】電話または直接窓口へ

**★みんなで歌おう心のうたを**心の中の思い出の歌をおなかから声を出してうたいましょう!

- 【日時】8月22日(金) 13時30分～15時 (13時受付開始)  
【場所】初石公民館 ホール  
【指導】音楽家・三好英夫さん、好音会のみなさん  
【定員】80人(先着順) 【費用】300円  
【申込】7月21日8時30分から電話または直接窓口へ

**★サマーコンサート**音楽で心を温かく!

- 【日時】7月4日(金) 13時～15時30分(12時30分受付開始)  
【場所】初石公民館 ホール  
【出演】三好英夫さん、西尾和子さん、武山伸一さん、猫ラヂヲさん、真真さん  
【定員】100人(先着順) 【費用】500円 【申込】受付中 電話または直接窓口へ

**★立体折り紙講座**朝顔の壁飾りを作ります!

- 【日時】7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】木工用接着剤、はさみ、持ち帰り用の袋、飲み物  
【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

**★夏休み親子パン作り講座**親子一緒に楽しいパン作り、今回はスイカパン！

【日時】8月3日(日) 9時30分～13時30分

【場所】初石公民館 調理室 【講師】料理研究家・長久保聡美さん

【定員】8組(先着順) 【費用】1,500円 【持物】エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器

【申込】電話または直接窓口へ

**★夏休み親子陶芸講座**素焼き後の陶器に絵付けをして焼き上げます！

【日時】7月26日(土) 13時～16時(絵付け) 8月24日(日)9時～(総評・作品お渡し)

【場所】初石公民館 ホール

【講師】陶芸家・富野博司さん

【対象】小学生とその保護者 【定員】25組(先着順)

【費用】素焼きの種類により1,000円～2,000円

【持物】汚れてもよい服装 【申込】電話または直接窓口へ

**★ヘルシーライフ講座**美味しさも健康も、お財布にやさしい大豆ミート体験講座！

【日時】8月2日(土) 10時～12時

【場所】初石公民館 調理室

【講師】管理栄養士・丹良子さん

【定員】16人(先着順) 【費用】500円

【申込】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、ストレッチで体と脳健康維持！

【日時】7月1日・15日、8月5日・19日、9月2日・16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体操協会公認指導者・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】電話または直接窓口へ

