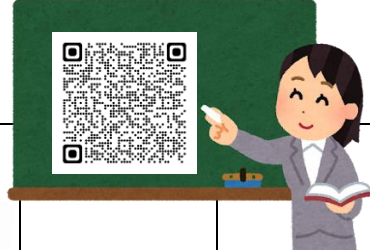
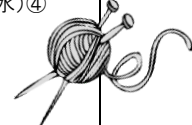


令和6年度(2024年)姉崎公民館主催事業一覧 ★募集のお知らせは広報いちほら1日号に掲載 ★受付は実施前月の5日の朝8:30より窓口と電話(0436ー61ー0124)にて受付を開始。但し一部抽選あり★抽選の受付はWeb申込みもできます

成人向け ◆はシリーズ			★内容・期日は変更になる場合があります。バス研修参加者は講義を受けた方に限ります。バス研修だけのお申込みはできません												令和6年3月1日	
No	事業名 ・ カテゴリー	月/受付日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
1	はつらつかレッジ 学びを通して仲間をつくろう (60歳以上)30人 10回 第2木曜日(例外あり) 9:30～11:30	3/5◆ (申込は 3月5日～ 11日まで) 抽選	オリエンテーション ～ゲームで楽しく～ 11(木) 森 真一 (森のくまさんハウス) 公民館職員	姉崎寄席 ～落語を味わおう～ 9(木) 落語研究会「縁」	お城めぐり 災害に立ち向かった お城と武将 13(木) 藤澤 忠男	生活設計の見直しと 節約術 11(木) 千葉県 金融広報委員会	外国人との コミュニケーション 8(木) 小久保 久夫	「防災講座」 災害時に役立つ調理 方法 12(木) コープみらい	古典の世界 光る君へ～紫式部 10(木) 藤本 敏雄	後期高齢者 医療制度 ～受けられる給付・保 険について～ 14(木) 国民健康保険課	市原歴史博物館に 行ってみよう ～常設展と歴史体験 ～ 12日(木) 市原歴史博物館	バス研修 未定 9(木) 9:00～16:30				
2	いきいき健康講座 健康寿命について考えよう 30人 9回 第4木曜日(例外あり) 10:00～11:45	3/5◆ (申込は 3月5日～ 11日まで) 抽選	オリエンテーション ラジオ体操で 始めよう 25(木) 五味接骨院 五味晴哉	ごみ拾いは運拾い 23(木) いちほら運拾いクラブ 渋谷知佐子	元気生活 「災害と衛生環境」「口 腔ケア」 27(木) 花王カスタマー マーケティング	未来の市原市を 創造しよう 25(木) 総合計画推進課	生活に音楽を♪ フローラコンサート 22(木) トリオグループ 「フローラ」	防犯講和 私は騙されない！ 26(木) 総務部危機管理課	介護保険を使う時 制度と申請について 24(木) 包括支援センター しおみ	知って得する 薬の話 28(木) 市原市薬剤師会		バス研修 未定 9(木) 9:00～16:30				
3	地元を再発見！ ふるさとの歴史や 文化について学ぼう 姉崎まち歩き・自然観察会 浮世絵で歴史散歩 各1～3回	3/5◆ 4/5◆ 8/5◆ 9/5◆ 11/5	姉崎まち歩き◆ 旧姉崎まちを巡る 2日(火) 予備日9日(火) 9:00～11:30 市原 散歩ガイドクラブ	浮世絵で 歴史散歩◆ 相模絵の力士たち 12(日)講義 ① 26(日)バス研修② 9:30～11:30① 9:00～16:30② 須藤 元夫			自然観察会◆ チバニアンについて 30(金)講義 9:30～11:30 6日(金)バス研修 9:00～16:30 八木 令子				姉崎まち歩き◆ 椎津城に行こう 2日(火) 予備日9日(火) 9:00～11:30 姉崎を知る会 石黒 修一			姉崎公民館ホームページ  		
4	現代の課題 身近な問題を学ぼう、活かそう 認知症を考える・スマホ講座 救命救急講習・おひとりさま 各1～3回	3/5◆ 4/5 8/5 10/5	認知症を考える◆ 16(火) 23(火) 10:00～11:30 包括支援センター たいよう	救急救命講習Ⅰ 31(金) 9:30～12:00 姉崎消防署	おひとりさまの内容 ①一人になって思うこと(桃尾英宣) ②知っておきたいお金の話(ファイナンシャルプランナー福嶋淳裕) ③いつまでも自分の足で(五味晴也) ④相談場所や支援について(包括支援センターしおみ)			おひとりさま◆ 3(火)① 10(火)② 17(火)③ 24(火)④ 10:00～11:30	スマホ講座 自分のスマホで やってみよう 28(水) スマホ基礎編 10:00～12:10 ソフトバンク							
5	料理講座 料理のコツを学び 献立作りに役立てよう 男の料理・もう一度基本の料理教室 蒟蒻づくり・魚のおろし方教室 各1～2回	4/5◆ 11/5 12/5 2/5		男の料理◆ 18(土)①	男の料理◆ 15(土)②	男の料理◆ 13(土)③			男の料理Ⅱ◆ グランパ食堂 話し合い 30日(土) 9:30～11:30 食ベルノムコウ	蒟蒻作り 6(金) 9:30～12:00 大津 浩二	魚のおろし方教室 25(土) 9:30～12:00 割烹料理 八雲	男の料理Ⅱ◆ グランパ食堂 開催日 8日(土) 9:30～14:00 食ベルノムコウ	子育て世帯のための もう一度基本の 料理教室 8(土) 9:30～13:00 栄養士 三宮 弥生			
6	運動講座 体を動かしてみよう 座ってできる体操・美ボディ 姉崎ポッチャ大会・楽々ウォーク 各1～2回	3/5◆ 5/5◆ 8/5 9/5 2/5	座ってできる体操◆ 8(月)① 15(月)② 10:00～11:00 山口 紀美代		美ボディになる講座◆ 9(日)① 23(日)② 10:00～11:30 ハートスマイル 田中 奈美江			姉崎ポッチャ大会 ～障がい者と共に～ 8(日) 9:30～11:30 市原市姉崎地区 社会体育振興会 門脇 倭雄	楽々ウォーク ボールを使って 22(火) 場所:南総カントリー 13:30～15:30 市原市スポーツ協会					座ってできる体操◆ 10(月)① 17(月)② 10:00～11:00 山口 紀美代		
7	花と緑の講座 緑のある生活を楽しもう お正月栴飾り作り・果樹の育て方 プリザーブドフラワー 各1回	11/5 1/5 2/5								お正月栴飾り 17(火) 9:30～12:00 SaToYaMaよくし隊		果樹の育て方 18(火) 9:30～11:30 柳池 繁	プリザーブドフラワー 4(火) 9:30～11:30 峯山 ちあき			

☆内容や期日が変更になる場合があります。 ☆抽選講座はホームページ(QRコード)より講座名クリック→メールでお申込みをクリック→必要事項記入でお申込みいただけます 姉崎公民館 0436-61-0124

No	事業名・カテゴリー	月/受付日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8	趣味・悠々講座 自分の好きな事を 活かして仲間づくり サークル体験講座・ハワイアンキルト レジンで作る壁飾り・魅力アップ講座 プリザーブドフラワー・文化祭コンサート あみもの時間 各1～4回	3/5◆ 5/5 6/5 8/5 12/5◆	ハワイアンキルト◆ 17(水)① ①～④ 9:30～11:30 パッチワークフラハナ 川口ひろみ サークル体験講座◆ 油絵を楽しもう 6日(土) 20日(土) キャンパス 9:30～11:30	ハワイアンキルト◆ 1(水)② 15(水)③ 29(水)④ 	サークル体験講座◆ 趣味の器づくり 30日(日)作陶 9:30～15:00 陶芸クラブ	レジンで作る 壁かざりと プロマイドケース 6(土) 9:30～11:30 小川 みどり サークル体験講座◆ 趣味の器づくり 7日(日)色付け 14日(日)窯出し 9:30～11:30 陶芸クラブ		魅力アップ講座 あなたに似合う 色探し 28(土) 10:00～11:30 N-style 中井 由紀		姉崎文化祭 コンサート 10(日) 10:00～16:00 姉崎公民館利用者 による発表		あみもの時間◆ 15(水)① 29(水)② 9:30～11:30 早崎 香代子		

No	親子・児童向け講座	月/受付日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	親子講座 大人と子どもで 一緒に体験しよう ベビーダンス・フォトさんぽ トンボ玉作り・椎津川探検 親子パン教室・感想文をかこう 英語であそぼう・絵本フェスタ 各1～4回	3/5◆ 4/5◆ 5/5 6/5◆ 7/5◆ 9/5◆ 10/5 11/5◆	絵本フェスタ◆ 絵本とヨーヨー釣り 27(土) 10:00～10:30 あおばだい文庫	フォトさんぽ講座◆ 8(水)①撮影会 14日(火)①予備日 22日(水)② スクラップブック (アルバム作り) 10:30～12:00 +73フォトライフ 縄裕子(カメラマン)	ベビーダンス◆ 2(日)① 10:30～11:30 石橋 園子 親子トンボ玉作り 8(土) 9:30～12:00 杉本 泰雄 絵本フェスタ◆ 8(土) 10:00～10:30 あおばだい文庫	読書感想文を書こう◆ 20(土) 3(土) 17(土) 加藤 浩子 9:30～11:30 椎津川探検 21(日) 28(日)予備日 9:00～11:30 柳池 繁	親子パン教室 24(土) 9:30～13:00 食ベルノムコウ		英語であそぼう◆ 5(土)① 12(土)② 26(土)③ 10:00～11:00 山崎アンバー 絵本フェスタ◆ バルーンアート 26(土) 11:00～11:30 あおばだい文庫	ベビーダンス◆ 17(日)② 10:30～11:30 石橋 園子	絵本フェスタ◆ まつぼっくりツリー 14(土) 10:30～11:00 あおばだい文庫			

10	子ども体験講座 少人数でじっくり学ぼう 科学実験教室 プログラミング・ソフトテニス 一日図書館員・ランニング教室 科学おもちゃ作り 書道に挑戦「かきぞめ」 各1～4回	6/5◆ 7/5◆ 11/5◆ 12/5 「科学おも ちゃ作り」は 12/5の受付 で4回受け られます	姉崎公民館ホームページ 			科学実験教室◆ 23(火)① 30(火)② 9:30～11:30 森のくまさんハウス	プログラミング◆ 1(木)① 2(金)② 9:30～11:00 伊藤 弘一 ソフトテニス◆ 15(木)① 16(金)② 臨海第一庭球場 9:30～12:00 國吉 正彦 一日図書館員 19(月) 10:00～12:00 小・中学生のための ランニング教室 25(日) 9:30～11:30 松原 光徳				科学 おもちゃ作り◆ 21(土) 10:00～11:30 科学 おもちゃ作り◆ 18(土) 森のくまさんハウス 科学 おもちゃ作り◆ 15(土) 書道に挑戦「かきぞめ」◆ 30(土)① 7(土)② 10:00～11:30 桑原 秀明			
----	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

11	子育てサロン・わくわく 親子で仲間づくりの 輪を広げよう 入学前の子と保護者 11回 第3金曜日 10:30～11:30	直接 参加 12月のみ 抽選 募集	ママカフェ みんなで楽しく おしゃべり 19(金) 子育て支援員 (和 室)	親子ヨガ 親子で体験 17(金) 篠宮 まさみ	AED体験 小児の救急救命 21(金) 姉崎消防署 (体育室)	手形でベッタン 成長の記録 19(金) 子育て家庭支援員		親子リミック 音楽に合わせて 20(金) 早川 愛香	体育室で自由遊び 思いっきり遊ぼう 18(金) 子育て家庭支援員 (体育室)	子育て ワンポイント 15(金) 子育てネウボラセンタ- 保健師	クリスマス会 年に一度のお楽しみ 20(金) 子育て支援員	3B体操 親子で体験 17(金) 谷口 みどり	ベビーマッサージ 体験 21(金) 小林美音子	ミニコンサート マリンバ演奏 21(金) 吉田 桐子
----	--	-----------------------------------	---	--------------------------------------	---	---	---	---	--	--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	---