

## 令和5年度中央公民館事業計画

(6月22日～9月20日)

## 《青少年》

## 【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：「子供達がスポーツと文化に親しむとともに、豊かな心や健全な精神を培う日」として、毎月原則第3土曜日を「ハッピーサタデー」として開設する。(共催：青少年課)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月22日(土)	14:00 ～15:30	理科実験教室 ホバークラフトを作ってみよう!	蔵前理科教室ふし ぎ不思議	名 20	4/12
8月5日(土)	13:00 ～15:30	クレイアート カラー粘土で作品づくり	クレイアート指導 者 大沼佐知子	名 24	5/12
9月16日(土)	10:00 ～11:30	忍者修行道場 忍者道場の体験	船橋市レクリエー ション協会	名 45	6/12

## 【サイエンスファンタジー】

○ねらい： 科学実験から子供たちが学ぶことの楽しさを知り発見を通して自ら考え力を養う。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月29日(土)	10:00 ～11:30	身近なものを使った科学実験	千葉県立 船橋高等学校	名 20	1/1

## 【夏休み子どもダンス教室】 参加費：150円(保険代)

○ねらい：ダンスを通して、子どもたちの情操を豊かにし、健全な育成を図る。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月25日(火)	10:00 ～11:30	基本のステップ	ダンスインストラクター むーみん	名 20	1/3
7月26日(水)		振付①			2/3
8月1日(火)		振付② 発表会(保護者向け)			3/3

## 【読書感想文講座】

○ねらい：管内内の小学校3年生～小学校6年生を対象に、夏休みの課題のひとつである読書感想文の書き方について学んでもらう。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月27日(木)	9:30 ～11:30	準備編(読むときのコツ)	日大習志野高等学校 国語科 教諭 大畑 盈	名 12	1/4
8月1日(火)		入門編(組み立てのコツ)			2/4
8月2日(水)		実践編(書くときのコツ)			3/4
8月3日(木)		完成編(仕上げのコツ)			4/4

## 【船橋市中学生ボランティア養成講座】

○ねらい：市内の中学校生徒を対象に福祉教育の推進を図る。また、参加者同士の交流を深める。

(共催：船橋市社会福祉協議会)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月2日(水)	9:00 ～16:00	中学生を対象とした、ボランティア活動についての基礎知識の習得及び理解を深める講座 (手話講座等)	未定	名 30	1/2
8月3日(木)					2/2

## 《成 人》

## 【セルフボディケア&amp;椅子ヨガ】

○ねらい：幅広い年齢層に対して手軽に行える運動の機会を提供することにより、健康づくり・運動習慣の形成の一助とする。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考	
6月30日(金)	①19:00 ～20:00	セルフボディケア&椅子ヨガの体験	ヨガインストラクター RIKA	名 15	1/5	
7月1日(土)	②10:00 ～11:00				【①夜の部】 ・6月30日	2/5
7月8日(土)					【②昼の部・③オンラインの部】 ・7月1日・8日	3/5
7月1日(土)	③11:30 ～12:00	名 12		4/5		
7月8日(土)				5/5		

## 【デジタルデバイド対策講座】

○ねらい：地域住民の生活の一助となり得るデジタルデバイド対策を提供する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月13日(木)	10:00 ～12:00	触って体験！スマホの基本とLINE体験	ソフトバンク株式会社	名 14	3/4
9月16日(土)	10:00 ～12:00	買う前にわかる！スマートフォン体験教室(入門編)			4/4

## 《高齢者》

## 【中央ふれあい学級】

○ねらい：高齢者が生きがいのある社会生活を送ることができるように、身近な話題を取り上げ学習するとともに、仲間づくりの場として開設する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月12日(水)	13:30 ～15:00	演劇鑑賞	劇団 B-stage	名 100	3/10
9月13日(水)	13:30 ～15:00	脳トレ運動・マットス	ソフトバンク株式会社		4/10

## 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：高齢化の進展に伴い、健康の保持増進に努める重要性が増大しているなか、体に負担のない簡単な体操を普及することで、高齢者の健康寿命を延ばし、健やかで心豊かに生活することを目的とする。

(共催：健康づくり課)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月16日(水)	13:00 ～14:00	ふなばしシルバーリハビリ 体操の説明、体操実技	健康づくり課職員 シルバーリハビリ体 操指導士	名 50	3/11
9月20日(水)	13:00 ～14:00	ふなばしシルバーリハビリ 体操の説明、体操実技	健康づくり課職員 シルバーリハビリ体 操指導士	名 50	4/11

## 《その他》

## 【青年教室「若草の会」】

○ねらい：市内小中学校の特別支援学級及び特別支援学校を卒業した青年で構成されている「若草の会」に対して、社会教育の立場から会員ひとり一人が社会参加に必要な学習をするとともに仲間づくりの場とする。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月2日(日)	①10:00 ～12:00	スポーツ大会	小中学校特別支援学級 教師 市民ボランティア	—	3/9
9月3日(日)	②13:30 ～15:30	趣味講座・保護者見学会	会員父母	—	4/9

## 【サンデー・コンサート】

○ねらい：中央公民館を主たる活動場所とする吹奏楽や管弦楽の団体に発表の場を設け、レベルの高い市民楽団の演奏を市民が身近に聴ける機会を設けることにより、市民の音楽への関心を高め、文化振興の推進をはかる。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月20日(日)	14:00 ～15:30	市民楽団による演奏会	船橋フィルハーモニ ー管弦楽団	名 100	1/4

**【巡回児童ホーム事業】**

○ねらい：児童ホームのない地域への児童ホーム機能の提供を図るため開催する。地域の子育て中の親が子供と集う場としての「0・1歳ぽかぽか広場」と、地域の小学生が集まる場としての「小学生わくわくタイム」を実施する。  
(共催：船橋市児童ホーム)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月7日(金)	10:00 ～11:30	0・1歳ぽかぽか広場 ・スキンシップ遊び ・情報交換 他	児童ホーム職員	組 30	2/6
	15:00 ～16:30	小学生わくわくタイム ・簡単工作コーナー ・ゲーム他		名 40	
9月15日(金)	10:00 ～11:30	0・1歳ぽかぽか広場 ・スキンシップ遊び ・情報交換 他		組 30	3/6
	15:00 ～16:30	小学生わくわくタイム ・簡単工作 ・ゲーム 他		名 40	

**【出張子育て支援事業】**

○ねらい：子育て支援センターでのサービスの一部を提供することにより、より多くの子育て中の親が子供と市の子育て支援サービスを受けることができるための環境作りを行う。

(共催：南本町子育て支援センター)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月12日(水)	14:00 ～15:00	産後ヨガとベビーマッサージ	ヨガインストラクター 前田美保子	組 20	3/12
8月31日(木)	10:00 ～11:30	リトミックであそぼう	リトミック講師 安田洋子 石井真紀	組 20	4/12
9月13日(水)	14:00 ～15:30	小児科医のおはなし	小児科医 武智信幸	組 20	5/12

## 令和5年度浜町公民館事業計画

(6月22日～9月20日)

## 《青少年》

## 【遊びの学校・ハッピーサタデー】

○ねらい：地域の子どもたちの居場所づくりを目的に、さまざまな団体が連携して、子どもの遊びと交流の場を作る。  
(共催：青少年課・若松地区青少年健全育成会他)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月1日(土)	10:00 ～12:00	ボッチャ	スポーツ推進委員	20名	3/12
7月15日(土)	10:00 ～12:00	親子映画会	瀧澤 篤郎	20名	4/12
8月5日(土)	10:00 ～12:00	未定	若松地区青少年健全 育成会	20名	5/12

## 【海とのふれあい講座 親子海洋教室】

○ねらい：目の前に展開する三番瀬や東京湾を通して海について学び団体活動の体験と親子の交流を図る  
(共催：船橋海洋少年団)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月17日(日)	10:00 ～12:00	ハゼつり教室	船橋海洋少年団 指導者 他	20名	1/3

## 【チャーさんのベトナムキッチン 子ども教室】

○ねらい：食の知識、調理技術を学ぶと共に、親との交流、ベトナム人との交流を図る。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
8月6日(日)	13:30 ～15:30	親子ベトナム料理教室 (生春巻きづくり)	国際交流員 グエン・ティ・チャー	9組 (18名)	1/1

## 《成人》

## 【若松小・中学校家庭教育セミナー】

○ねらい：子供のしつけや成長発達への理解等を学習し、家庭教育の充実を図る。  
(共催：若松小学校後援会、若松中学校後援会)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月7日(金)	10:30 ～11:30	SNS安全教室	千葉県警 サイバー犯罪対策課	定員なし	1/3

## 【浜カルチャー（絆）】

○ねらい：成人を対象に健康・教養・趣味など幅広い学習機会・情報を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
6月28日(水)	13:30 ～15:00	ココロもカラダも喜ぶ健康体操	元国際武道大学体育 学部大学院教授 中島一郎	30名	1/6
7月26日(水)		バナナにはなぜ種がないのか～ 身近で不思議なクローン植物の 世界～	秋草学園短期大学 名誉教授 中村陽一	30名	2/6
8月23日(水)		挑戦する紫式部	和洋女子大学 教授 吉井美代子	30名	3/6

## 【そば打ち教室】

○ねらい：そば打ちの基礎的な技術を学ぶとともに、自らそばを打つ楽しさを味わう。また、参加者同士の交流を図る

(共催：浜町西青年会)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月24日(日)	10:30 ～11:30	そば打ち教室	浜町西青年会	定員なし	1/3

## 【チャーさんのベトナムキッチン 大人教室】

○ねらい：食の知識、調理技術を学ぶと共に、ベトナム人との交流を図る。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
8月20日(日)	13:30 ～15:30	ベトナム料理教室 (揚げ春巻き)	国際交流員 グエン・ティ・チャー	16名	1/1

## 【中国 文化・語学講座】

○ねらい：中国の文化・語学を学び、多文化への理解を深める。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月6日(木)	13:30 ～15:30	中国の文化・語学を学ぶ	国際交流員 劉林(リュウ・リン)	80名	1/1

## 《高齢者》

## 【いきいき健康大学】

○ねらい：地域での様々な学習を通して、高齢者のための健康と生きがいづくりを図る。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月11日(火)	13:30 ～15:00	歴史講座 「勝浦城の姫君 養珠院お万の方と家康公」	江戸文化歴史研究家 井上 正記	120名	3/10
9月12日(火)		雑学講座 「映画解説&上映会」	映画エッセイスト 瀧澤 陽子	120名	4/10

## 【はじめてのスマホ スマホ使い方教室】

○ねらい：地域やサークルの活動に役立てられるようデジタルデバイド解消を図る。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
8月3日(木)	10:00 ～11:30	スマホの基本的な使い方と日常使う機能の学習	NTTドコモ スマホ教室講師	20名	3/8
8月17日(木)					4/8

## 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：シルバーリハビリ体操の普及を推進し、健康づくり・介護予防の促進を図る。

(共催：健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
8月10日(木)	13:00 ～14:00	ふなばしシルバーリハビリ体操事業の説明及び体操実技	健康づくり課職員 シルバーリハビリ体操指導士	各回 20名	3/10

## 《その他》

## 【みんな de ラジオ体操】

○ねらい：夏休みに地域の方たちを対象に、ラジオ体操を通じて健康増進と相互交流を図る。

(共催：湊町地区スポーツ推進委員)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
8月5日(土)	9:00 ～9:30	ラジオ体操とストレッチ	湊町地区スポーツ推進委員	誰でも	1/4
8月12日(土)					2/4
8月19日(土)					3/4
8月26日(土)					4/4

## 【すくすく広場】

○ねらい：0歳児を持ち、育児にかかりきりで孤立しがちな母親達の交流や情報交換を通して、仲間作りや育児についての知恵と知識を共有する。

(共催：湊町地区社会福祉協議会)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
6月27日(火)	10:00 ～11:30	歯科衛生士さんによる 歯のお話し	地域ボランティア 他	0歳児の親子  15組 30名	2/11
7月25日(火)		読み聞かせ・手袋人形・パネルシアター			3/11
8月22日(火)		ベビーヨガ			4/11

## 令和5年度宮本公民館事業計画

(6月22日～9月20日)

## 《青少年》

## 【ハッピーサタデー】

○ねらい：子供たちが月に一度スポーツや文化活動に参加し、豊かな心や健全な精神を培うことができるよう、家庭や学校、地域の協力を得ながら環境を整えていく。

(共催：青少年課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月1日(土)	10:00 ～12:00	みんなおいでよ！縁日	宮本児童ホーム 宮本地区社会福祉協議会	100名	2/12
8月5日(土)	10:00 ～12:00	こども環境教室	アースドクターふなばし	20名	3/12
9月16日(土)	10:00 ～12:00	バルーンアートを楽しもう	宮本地区青少年相談員	20名	4/12

## 【地域の歴史を学ぼう講座】

○ねらい：子供たちが地域の歴史について興味を持つ機会を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月26日(水)	10:00 ～11:30	地域の歴史を学ぶ	船橋市郷土資料館 職員 小澤重和	20名	1/1

## 【はじめてのプログラミング体験講座】

○ねらい：親子でプログラミング体験学習の機会を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
8月19日(土)	10:00 ～12:00	家族で楽しく！iPad ではじめて のプログラミング体験	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	10組	1/1
8月24日(木)				10組	1/1

## 《成人》

## 【みやもと生涯学習セミナー】

○ねらい：船橋市生涯学習コーディネーターと共に企画・実施されるセミナーを開催することで、市民と行政が一体となって生涯学習を推進する。

(協働：船橋市生涯学習コーディネーター)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
6月22日(木)	10:00 ～12:00	出前講座 船橋市の文化財	文化課 職員 菅野泰久	30名	2/3
7月6日(木)		富士山信仰と船橋の富士塚	まなび船橋 鈴木睦男		3/3

## 《高齢者》

## 【宮本寿大学】

○ねらい：高齢者が心豊かにうらおいのある生活を送れるよう、多様な学習を通して、交流・生きがいを感じる場とする。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月19日(水)	13:00 ～15:00	冷凍食品と活用法 ～便利で美味しい冷凍食品～	株式会社ニチレイフーズ	100名	3/10
9月20日(水)		歌声サロン ～皆で唄う心に残る歌～	声楽家 佐瀬光代		4/10

## 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：体操をとおして市民相互に支えあい、健康づくりと介護予防に取り組む。(共催：健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
6月27日(火)	10:00 ～11:00	ふなばしシルバーリハビリ体操 推進事業の説明及び体操実技	保健師・理学療法士・作業療法士・初級体操指導士	40名	1/12
7月25日(火)					2/12
8月22日(火)					3/12

## 【介護予防教室】

○ねらい：地域の高齢者を対象に、介護予防の意義及び取り組み方法を学ぶ。

(共催：宮本・本町地域包括支援センター)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月12日(水)	10:00 ～11:00	げんき体操(転ばず、物忘れせず、 健康維持)	宮本・本町地域包括支援センター	-	4/12
8月9日(水)					5/12
9月13日(水)					6/12

## 【認知症予防講座】

○ねらい：誰にでも起こり得る認知症について正しく理解するとともに、体操や脳トレをつかった認知症を予防するための方法を学ぶ。

(共催：健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
6月27日(火)	13:30 ～15:00	認知症についての講話 認知症を予防するための体操や 脳トレ等	株式会社第一興商	30名	4/4

## 【初心者向けスマホ講座】

○ねらい：地域住民の生活の一助となり得るデジタルデバインド対策を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月20日(木)	13:30 ～15:30	ゼロからおぼえる！スマートフォン体験教室(入門編)	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	15名	1/1

## 《その他》

## 【みやもと三百人劇場】

○ねらい：質の高い音楽を提供することにより、地域住民の文化・芸術の理解を深める。

月 日( )	時 間	内 容	出 演	定員	備考
7月8日(土)	14:00 ～16:00	ツインヴァイオリンジャズコンサート	ヴァイオリン 平松加奈 牧山純子 ピアノ 進藤陽悟 パーカッション 海沼正利	300名	1/1
9月9日(土)	14:00 ～16:00	四人のチェリストによる名曲コンサート	チェロカルテット結	300名	1/1

## 【乳幼児親子わくわくタイム】

○ねらい：乳幼児の親子でコミュニケーションを図るとともに、わくわくできるような機会を提供する。

(共催：宮本児童ホーム)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月13日(木)	10:30 ～11:00	ママといっしょ！	宮本児童ホーム職員	25組	3/10
7月14日(金)	10:30 ～11:10	おやこであそぼう		25組	4/10
8月24日(木)	10:00 ～12:00	みずあそび		未定	5/10
8月25日(金)				未定	6/10

## 【消防訓練】

○ねらい：公民館を利用する団体と一緒に、消防訓練及び避難訓練を行う。

月 日( )	時 間	内 容	定員	備考
7月1日(土)	13:30 ～14:30	避難訓練・通報訓練・消防訓練	—	1/2

**【スタインウェイを弾いてみませんか】**

○ねらい：スタインウェイのピアノを一般の方にも弾いていただく機会を提供し、文化芸術に寄与する。

月 日( )	時 間	内 容	定員	備考
8月12日(土)	9:00 ～20:00	各1時間／合計23コマ (時間は利用開始時間／各組10名まで)	12組	1/1
8月13日(日)	9:00 ～19:00		11組	

**【秋のグラウンドゴルフ大会】**

○ねらい：地域住民が軽スポーツを楽しみながら、交流と地域づくりを図る。

参加費：300円 (共催：宮本地区スポーツ推進委員)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
9月17日(日)	9:30 ～12:00	グループに分かれて、グラウンドゴルフを楽しむ	宮本地区スポーツ推進委員	—	1/1

**【宮本卓球開放】**

○ねらい：毎月1・3火曜日の夜2階講堂を開放し、市民の方が自由に卓球を楽しみ、軽スポーツを通して健康増進と地域住民の交流を図る。

月 日( )	時 間	内 容	定員	備考
毎月 第1・3(火) 計6回	18:30 ～20:30	卓球を楽しむ(5月より開催予定)	—	全 21回

**【宮本公民館ほんの森】**

○ねらい：水曜日と土曜日の午後、図書ボランティアの協力を得て、地域住民に良質な図書を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	利用者数
6月 毎週(水)(土)	14:00 ～16:00	図書の貸出、返却	名冊
7月 毎週(水)(土)			名冊
8月 毎週(水)(土)			名冊
9月 毎週(水)(土)			名冊

**【クリーンアップみやもと】**

○ねらい：公民館周辺にある公園等の清掃を行うことで、地域の美化に努める。

月 日( )	時 間	内 容	定員
毎月 第2(木) 計3回	9:15 ～9:45	公民館周辺の公園及び道路等の清掃	—

**【宮の森ギャラリー】**

○ねらい：宮本公民館で活動する社会教育関係団体の作品等を展示する機会を提供することで、社会教育関係団体の交流と活性化を図る。

月 日( )	時 間	内 容	定員
毎月	9:00 ～21:00	社会教育関係団体の作品や活動の様子を展示する	—

## 令和5年度 海神公民館事業計画

(6月22日～9月20日)

## 《青少年》

## 【ハッピーサタデー】

○ねらい：スポーツや文化活動を通して、青少年の豊かな心や健全な精神を培い、仲間づくりの場とする。  
(共催：青少年課、海神児童ホーム)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月26日(水)	14:00 ～14:30 14:40 ～15:10 15:20 ～15:50	夏休み工作 ・きらきらくるくるシャボン玉作り ・割りばし鉄砲	船橋市レクリエーション協会	各回10名	3/11
8月19日(土)	10:00 ～12:00	走るコツ教えます	船橋陸上クラブ 指導者 佐藤 信昭	30名	4/11
9月16日(土)	10:00 ～12:00	親子料理教室 ・ベーコンと玉ねぎのキッシュ	料理研究家 菊池成美	12組	5/11

## 【子ども陶芸教室】

○ねらい：陶芸の制作を通して、子供たちが伝統文化への関心を高め、創造力を養う場とする。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月26日(水)	10:00 ～12:00	陶芸教室 練りこみパスタ皿づくり	海神公民館陶芸団体 連絡協議会	18名	1/2
8月23日(水)					2/2

## 《成人》

## 【デジタルバイト対策事業①】

○ねらい：地域住民の生活の一助となり得るデジタルデバインド対策として実施する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
9月7日(木)	13:30 ～15:00	「みんなの情報モラル講座」	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	20名	1/2
9月14日(木)	13:30 ～15:30	「買う前にわかる！スマートフォン体験教室(入門編)」			2/2

## 【手軽で簡単！男のビギナークッキング】

○ねらい：料理初心者の男性を対象に、簡単に作れる料理を学ぶことで自身の健康について考え、自立した生活を送れるよう支援する。また、公民館の男性の利用促進、男性同士のコミュニケーションを図ることを目的とする。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月16日(日)	10:00 ～13:00	調理実習 パンケーキ、オムレツ、ジャーマンポテト、野菜スープ	野菜ソムリエ 平野 郷子	12名	1/2
7月23日(日)		調理実習 ナポリタン、サラダ、野菜スープ、フルーツヨーグルト			2/2

## 【やさしいナイトピラティス】

○ねらい：日中忙しく活動している人を対象に健康で明るく充実した日々を自立して過ごすために、自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるようにする。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
9月6日(水)	18:30 ～19:30	全身のストレッチ・筋力強化・バランス強化を目的にした運動で、姿勢や身体機能の改善を行う。	ピラティスインストラクター 石尾知子	30名	1/3
9月13日(水)					2/3
9月20日(水)					3/3

## 《高齢者》

## 【海神寿大学】

○ねらい：高齢者の生活を豊かにし、生きがいのある社会生活を送るための学習及び仲間づくりの場とする。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月19日(水)	13:30 ～15:00	「睡眠と健康」の知恵袋講座	明治安田生命相互会社	120名	3/10
9月20日(水)		リズム体操で心身のリフレッシュ	リトミック指導者 安川 はるみ		4/10

**【海神はつらつ健康体操】**

○ねらい：高齢者の健康維持、体力の増進を図るとともに、参加者同士の交流・仲間づくりに寄与する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月23日(金)	10:00 ~11:30	認知症予防・ロコモティブ 症候群予防の 体操	健康管理士上級指 導員 酒井 辻子	80名	3/6
7月28日(金)					4/6
8月25日(金)					5/6

**【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】**

○ねらい：リハビリ医が考案した「いつでも、どこでも、どなたでも」できる体操により、市民同士の支えあいによる健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指す。

(共催：健康部健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月10日(月)	10:00 ~11:00	ふなばしシルバーリハビ リ体操推進事業の説明お よび体操実技	健康づくり課職 員、シルバーリハ ビリ体操指導士	当日先着順	3/11
8月14日(月)					4/11
9月8日(金)					5/11

**【介護予防教室】**

○ねらい：簡単な体操や脳トレにより介護予防を図る。

(共催：健康部健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月22日(木)	10:00 ~11:30	レクリエーション脳トレ 他	東京体育機器株式 会社 運動指導員	30名	4/5
6月29日(木)		栄養のお話し 他			5/5

**《その他》****【環境講座】**

○ねらい：環境に関する様々な学習機会の提供で今回は、SDGs 14（海の豊かさを守ろう）について海洋汚染を起す原因となっているプラスチックごみ問題を親子で考える機会の提供。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月22日(土)	10:00 ~11:30	・地球温暖化問題 ・海洋プラスチックごみ問題 ・船橋市海洋プラスチックご み事情	アースドクター ふなばし	小学生親子 25組	1/1

**【ピヨピヨ広場】**

○ねらい：0歳児親子を対象に子供とのふれあい、親子のコミュニケーション、子育てのアドバイス・相談、専門的知識の提供、また、仲間づくりの場を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月28日(水)	10:30 ~11:30	ベビーマッサージ 育児相談	南本町子育て支援 センター職員	親子15組	2/5
7月26日(水)		0歳児親子でふれあい リトミック	林 千秋		3/5
8月23日(水)		大型絵本の読み聞かせ パネルシアター他	海神地区社会福祉 協議会 にこにこ 広場		4/5

**【卓球開放事業】**

○ねらい：第一土曜日に講堂を開放し市民の方が自由に卓球を楽しむ。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月1日(土)	13:00 ~16:00	自由に卓球を楽しむ	社会教育関係団体 KTC	誰でも	3/11
8月5日(土)			社会教育関係団体 さざんかクラブ		4/11
9月2日(土)			社会教育関係団体 ゆうゆうクラブ		5/11

**【海神公民館ボランティア活動支援事業】**

○ねらい：海神公民館内の緑の保全や庭等の美化活動、また緑のカーテンの管理等、海神公民館の環境を整備するボランティア活動を支援する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月18日(火)	9:00 ~15:00	・庭の除草作業 ・ゴーヤの採取及び水撒き、 追肥	—	13名	3/6