

## 令和5年度中央公民館事業報告

(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	参加者数 /定員	備 考
7月22日(土) 晴れ	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	20名 男11・女9 定員20名	4/12
8月5日(土) 晴れ	13:00 ～15:30	クレイアート ソフト粘土でドアチャイムを作ってみよう！	クレイアート指導者 大沼佐知子	19名 男4・女15 定員20名	5/12
9月16日(土) 晴れ	①10:00 ～10:30 ②10:30 ～11:00 ①11:00 ～11:30	こども忍者修行道場 ～忍者になって忍びの術をおぼえよう！～	船橋市レクリエ ーション協会	14名 男9・女5 定員15名  7名 男5・女2 定員15名  6名 男4・女2 定員15名	6/12

## 【サイエンスファンタジー】

○ねらい：身近なものを使った科学実験から、子ども達が理科に興味を持ち、発見を通して自ら考える力を養う。また、千葉県立船橋高等学校の生徒と協力して事業を運営し、地域学校との連携を図る。

月 日	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備 考
7月29日(土) 晴れ	10:00 ～12:00	身近なものを使った科学実験	県立船橋高等学校 たちばな理科学会	20名 男13・女7 定員20名	1/1

○評価：新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年の間なかなか実施が叶わなかったところであったが、久しぶりにこの講座を開催することができた。企画段階から講師である生徒たちとの打合せを行い、どうしたら参加児童が楽しく体験できるかといった検討を行い、当日は磁石の力強さを図る実験や、目に見えない電波を探ってみるといった実験を行った。参加児童は皆自分から積極的に講座に取り組み、楽しめていたようで、講師である高校生との世代間交流を図る事もできた。

### 【夏休みキッズダンス教室】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	参加者数 /定 員	備 考
7月25日(火) 晴れ	10:00 ～11:30	基本のステップ、振付①	ダンスインストラクター むーみん	19名 男8・女11 定員20名	1/3
7月26日(水) 晴れ		振付②、チーム分け		19名 男8・女11 定員20名	2/3
8月1日(火) 晴れ		振付確認 発表会(保護者向け)		19名 男8・女11 定員20名	3/3

○評価：ヒップホップダンスの3日間のレッスンで2つの振付を完成させ、最終日は保護者に練習の成果を発表した。応募した19人が1日も休まずに参加し、熱心に練習した。講師の指導も的確で、子供たちはダンスによる身体表現を学びながら、達成感や連帯感を養うことができた。

### 【読書感想文講座】

○ねらい：管区内の小学校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	参加者数 /定 員	備 考
7月27日(木) 晴れ	9:30 ～11:30	読むときのコツ	日大習志野高等学校 国語科 教諭 大畑 盈	10名 男6・女4 定員12名	1/4
8月1日(火) 晴れ		組み立てのコツ		11名 男8・女3 定員12名	2/4
8月2日(水) 晴れ		書くときのコツ		11名 男8・女3 定員12名	3/4
8月3日(木) 晴れ		仕上げのコツ		11名 男8・女3 定員12名	4/4

○評価：本講座は各回で読書感想文の基礎となる様々なコツを学びながら、計4ステップの講座を通して読書感想文を書きあげていくというものである。講座で学んだことを一つ一つ組み立てながら読書感想文に取り組んでいる姿や、粘り強く最後の時間まで集中して鉛筆を走らせている姿が非常に印象的であった。本講座を通して、夏休みの宿題である読書感想文を完成させることはもちろんのこと、本の読解及び文書作成の基礎学習にも貢献できた。来年度も担当講師と連携を図り、継続していきたい。

## 【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	参加者数 /定員	備 考
8月2日(水) 晴れ	9:45 ～15:00	ボランティアとは・合唱鑑賞・ 中学生のための災害ボラン ティア・地域のボランティア	船橋市聴覚障害者 協会 会長 三浦 みどり他	15名 男6・女9	1/2
8月3日(木) 晴れ	9:45 ～14:30	手話講座・手話体験、市内ボラ ンティアの話		定員 40名	2/2

○評価：参加人数はやや少なめではあったが「ボランティア活動とは」の話に始まり、非常食体験やAED体験、地域ボランティアの話、手話講座、大学生によるボランティア活動の話など盛りだくさんの内容で貴重な体験ができた。参加した中学生が本講座を受講したことにより、ボランティア活動により興味を持って、今後ボランティア活動に参加してもらえればよいと思う。

## 《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	参加者数 /定員	備 考
6月30日(金) 晴れ	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	7名 男0・女7 定員 15名	1/5
7月1日(土) 雨	②10:00 ～11:00			11名 男0・女11 定員 15名	2/5
7月8日(土) 晴れ				12名 男0・女12 定員 15名	3/5
7月1日(土) 雨	③11:30 ～12:00			3名 男1・女2 定員 10名	4/5
7月8日(土) 晴れ				2名 男0・女2 定員 10名	5/5

○評価：今回のヨガ講座では、「座ったまま、準備いらずで手軽にできる」をモットーとした、椅子を使ったプログラムのヨガの他、自分を労る時間、自分と向きあう時間も併せて大切にしてほしいと、自分の手を使ってできる簡単なストレッチやマッサージの時間もプログラムに組み込んで実施した。参加者からは、どの動きも自分のペースで取り組むことができ、大変有意義な時間であったという感想を多くいただけた。オンラインの部についても、当日こちらにこられないが取り組んでみたいという方から申し込みをいただき、講師の動きを真似て各々体を動かし、楽しく取り組むことができていたようだ。

## 【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	参加者数 /定員	備 考
7月13日(木) 晴れ	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	12名 男3・女9 定員14名	3/4
9月16日(土) 晴れ	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）		10名 男1・女9 定員14名	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	参加者数 /定員	備 考
7月12日(水) 晴れ	13:30 ～15:00	演劇鑑賞 ～水平線の歩き方～	劇団 B—stage	50名 男15・女35 定員100名	3/10
9月13日(水) 晴れ		脳トレ運動 マットス	ソフトバンク 株式会社	30名 男7・女23 定員100名	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	参加者数 /定員	備 考
8月16日(水) 晴れ	13:00 ～14:00	ふなばしシルバーリハビリ	健康づくり課職 員 シルバーリハビ リ体操指導士	22名 男5・女17 定員50名	3/11
9月20日(水) くもり		体操の説明、体操実技		29名 男7・女22 定員50名	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	参加者数 /定員	備 考
-----	-----	-----	-----	-------------	-----

7月2日(日) 晴れ	10:00 ～15:00	スポーツ大会 (バスケットボール・オセロ・ ストラックアウト)	小中学校特別支 援学級教師 市民ボランティア	56名 男49・女7 定員ー	3/9
9月3日(日) 晴れ	10:00 ～15:00	趣味講座(ダンス、卓球、調理、 英会話、空手)	ア 会員父母	59名 男46・女13 定員ー	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	参加者数 /定 員	備 考
8月20日(日) 晴れ	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	108名 男26・女82 定員100名	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	参加者数 /定 員	備 考
7月7日(金) 晴れ	10:00 ～11:30	0・1歳ぽかぽか広場 ・スキンシップ遊び ・親子ピクス ・情報交換 他	児童ホーム職員 運動指導士	17組 35名 男9・女26 定員30組	2/6
	15:00 ～16:30	小学生わくわくタイム ・簡単工作コーナー(プラバン) ・ゲーム他		55名 男14・女41 定員60名	
9月15日(金) 雨	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	13組 26名 男8・女18 定員30組	3/6
	15:00 ～16:30	小学生わくわくタイム ・簡単工作(紙バックコプター) ・ゲーム 他		22名 男2・女20 定員60名	

**【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	参加者数 /定 員	備 考
7月12日(水) 晴れ	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	20組 40名 男12・女18 定員20組	3/12

8月31日(木) 晴れ	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	16組 33名 男10・女23 定員20組	4/12
9月13日(水) 晴れ	14:00 ~15:30	小児科医のおはなし	小児科医 武智信幸	16組 34名 男12・女22 定員20組	5/12

## 令和5年度浜町公民館事業報告

(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	参加者数 /定員	備考
7月1日(土) 雨	10:00 ～12:00	ポッチャ	スポーツ推進委員	16名 男4・女6 定員20名	3/12
7月15日(土) 曇り→晴れ	14:30 ～16:00	夏祭り(若松児童ホーム)	児童ホーム・公民館 職員	44名 男13・女31 定員40名	4/12
8月5日(土) 晴れ	10:00 ～11:30	きらきらボトル	若松地区青少年健全 育成会	15名 男4・女11 定員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	参加者数 /定員	備考
9月17日(日) 晴れ	10:00 ～13:00	ハゼつり教室	船橋海洋少年団他	男18・女22 定員20組	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	参加者数 /定員	備考
8月6日(日) 曇り	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	17名 男3・女14 親子9組 (18名)	1/1

○評価 ベトナム人講師とベトナム人ボランティア、当公民館でお菓子づくりを行うサークル員が各テーブルについて料理補佐を行った。参加者親子と交流を深めながら本場の生春巻きをつくり笑顔で試食を行った。

## 《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	参加者数 /定員	備考
7月7日(金) 晴れ→曇り	10:30 ～11:30	SNS安全教室	千葉県警 サイバー犯罪対策課	240名 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	参加者数 /定員	備考
6月28日(水) 晴れ	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	32名 男1・女31 30名	1/6
7月26日(水) 晴れ		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	37名 男3・女34 30名	2/6
8月23日(水) 曇り		挑戦する紫式部	和洋女子大学 教授 吉井美代子	27名 男0・女27 30名	3/6

## 【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	参加者数 /定員	備考
8月20日(日) 曇り	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 男2・女14 16名	1/1

○評価 ベトナム人講師とベトナム人ボランティアが各テーブルについて料理補佐を行った。  
参加者と交流を深めながら本場の揚げ春巻きをつくり笑顔で試食を行った。

## 【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	参加者数 /定員	備考
7月6日(木) 晴れ	13:30 ～15:30	中国の文化・語学を学ぶ	国際交流員 劉琳 (リュウ・リン)	38名 男9・女29 50名	1/1

○評価 中国人講師により、船橋市との姉妹都市西安の文化を学び、やさしい中国語講座をおこなった。  
非常に見やすい資料と、わかりやすい言葉で講義が行われ、中国への関心が高まったと感じた。

## 【浜町歴史雑学講座・「徳川家康と房総の関わり」】

○ねらい：歴史上の出来事や人物から、人生100年時代を健康で豊かに生きるためのヒントや方法を学ぶ。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備考
9月14日(木) 晴れ	10:00 ～12:00	江戸のまちを造った「家康」と そのブレンたち	歴史愛好家 井上 正記	23名 男14・女9 25名	1/5

## 《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を図る。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備考
7月11日(火) 晴れ	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	57名 男9・女48 120名	3/10
9月12日(火) 晴れ		雑学講座 「映画解説&上映会」	映画エッセイスト瀧澤 陽子	60名 男6・女54 120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	参加者数 /定員	備考
8月3日(木) 曇り	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	14名 男5・女9 20名	3/8
8月17日(木) 曇り				15名 男5・女10 20名	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	参加者数 /定員	備考
8月10日(木) 晴れ	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	26名 男9・女19 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	参加者数 /定員	備考
8月5日(土) 晴れ	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	17名 男7・女10	1/4
8月12日(土) 晴れ→曇り				15名 男6・女9	2/4
8月19日(土) 晴れ				17名 男7・女10	3/4
8月26日(土) 晴れ				19名 男8・女11	4/4

○評価 親子で参加される方、サークル活動が始まる前に準備運動として参加される方、体力づくりに参加される方、様々な目的の方が集まり、夏の恒例行事として汗を流した。

**【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	参加者数 /定員	備考
6月27日(火) 曇り		歯科衛生士さんによる 歯のお話し	地域ボランティア 他	15名 男2・女13 親子25組	2/11
7月25日(火) 晴れ		読み聞かせ・手袋人形・ パネルシアター	定員 親子25組 30名	24名 男4・女20	3/11
8月22日(火) 晴れ		ベビーヨガ	0歳児親子15組	15名 男6・女9	4/11

## 令和5年度宮本公民館事業報告

(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は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	参加者数 /定員	備考
7月1日(土) 雨	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	84名 男36/女48 定員100名	2/10
8月5日(土) 晴れ	10:00 ～12:00	こども環境教室	アースドクターふなば し	8名 男4/女4 定員20名	3/10
9月16日(土) くもり	10:00 ～12:00	ペンシルバルーン バルーンアートを楽しもう	宮本児童ホーム 宮本地区青少年相談員	30名 男4/女26 定員50名	4/10

## 【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	参加者数 /定員	備考
7月26日(水) 晴れ	10:00 ～11:30	みやもとの歴史を学ぶ	船橋市郷土資料館 職員 小澤重和	10名 男8/女2 定員20名	1/1

○評価：夏休みの課題のきっかけになればと、子供たちが地域、みやもとの歴史を学ぶをテーマに夏休みの初めに講座を実施した。講師が小学生向けにわかりやすく歴史とは何かを説明した後、このまちの歴史について話し、昔の写真からなに？なぜ？を考えて、現在との違いについて学んだ。何でだろうという疑問を考えて調べて、答え合わせをしてそのままをまとめると自由研究になるという講師のアドバイスもあり、夏休み中の講座の参加者にとって少しお得な内容であった。申込者が定員に達しなかったが、参加者の評判は良かったため、広報活動方法等を工夫し、今後も夏休みに小学生向けの講座を継続して実施していきたい。

## 【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	参加者数 /定員	備考
8月19日(土) 晴れ	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	2組 男2/女2 定員10組	1/1
8月24日(木) 晴れ				8組 男10/女7 定員10組	1/1

○評価：夏休み期間中ということもあり、土曜日・木曜日にそれぞれ実施したが、土曜日の実施回は申し込みが少なく残念だった。当日は、前半を保護者向けに子供にスマートフォンを持たせる時に保護者が留意すべきことや、設定の方法などについて学ぶ時間とし、後半は子供たちがプログラミングでロボットを動かす体験をした。iPadを学校でも使用しているせいか、子供たちは慣れた様子で講師から出される課題を次々とクリアしていた。終了後の感想では、プログラミング学習をもっとやりたかったというご意見もあり、次年度は難易度を上げた講座の実施を検討したい。

## 《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	参加者数 /定員	備考
6月22日(木) くもり	10:00 ~12:00	出前講座 船橋市の文化財	文化課 職員 菅野泰久	24名 男13/女11 定員30名	2/3
7月6日(木) 晴れ		富士山信仰と船橋の富士塚	まなび船橋 鈴木睦男	22名 男12/女10 定員30名	3/3

○評価：江戸文化と富士山信仰をテーマに、全3回講座で実施した。江戸の暮らしや富士山信仰と船橋の富士塚そして市の文化財について理解が非常に深まる内容であった。また、当該講座は船橋市生涯学習コーディネーターとともに企画・実施した講座であり、充実した講座を実施しようと何度も打ち合わせを重ね、市民と行政が一体となって生涯学習の推進を図ることができた。次年度も継続して実施していきたい。

## 《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	参加者数 /定員	備考
7月19日(水) 晴れ	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	51名 男10/女41 定員100名	3/10
9月20日(水) くもり		歌声サロン ~皆で唄う心に残る歌~	声楽家 佐瀬光代	43名 男6/女37 定員100名	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	参加者数 /定員	備考
6月27日(火) くもり	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	15名 男1/女14 定員40名	3/12
7月25日(火) 晴れ				14名 男1/女13 定員40名	4/12
8月22日(火) 雨				19名 男3/女16 定員40名	5/12

## 【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	参加者数 /定員	備考
--------	-----	-----	-----	-------------	----

7月12日(水) 晴れ				14名 男2/女12 定員一名	4/12
8月9日(水) くもり	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	13名 男2/女11 定員一名	5/12
9月13日(水) 晴れ				12名 男1/女11 定員一名	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	参加者数 /定員	備考
6月27日(火) くもり	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	株式会社第一興商	16名 男2/女14 定員30名	4/4

○評価：健康づくり課が実施する介護予防事業の一環として、同課との共催により実施した。担当講師として株式会社第一興から音楽健康指導士他が派遣され、認知症や介護予防に役立つ講話・簡単な体操・脳トレ等が組み込まれた内容であった。受講者が楽しみながら参加できるように工夫されており、また、講座が終わっても家で継続できるようにと内容が盛りだくさんの資料も配付され、充実した講座とすることができた。

### 【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ス対策を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備考
7月20日(木) 晴れ	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	9名 男5/女4 定員15名	1/1

○評価：デジタルデバイス対策として、シニア向けのスマホ講座を実施した。講座はスマートフォンの種類、持ち方や基本操作等の説明から始まり、地図アプリで基本操作等の確認をした後、わかりやすく楽しみながらカメラや電話機能の便利な使い方等を体験するという内容だった。また、カメラ機能でQRコードを読み取ってアンケートに回答する方法も体験した。講座では貸出し用のスマートフォンで操作を体験したが、参加者の受講前の習熟度やスマートフォンの機種は、契約形態等が様々であるため、定員数や事前準備、講座の進行への影響等改善すべき課題も多いが、継続して実施していきたい。

### 《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	参加者数 /定員	備考
7月8日(土) くもり	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	270名 男121/女149 定員300名	1/1

○評価：ジャズコンサートはいつも盛況だが、今回はヴァイオリンが二人という珍しい編成と、それぞれが全国で活躍しているヴァイオリニストということで、あっという間に定員に達した。当日の出席割合も比較的高かった。演奏は「さすが」というほかに、会場からはいつもより再演を望む声が多く聞かれた。

月 日( )	時 間	内 容	出 演	参加者数 /定員	備考
9月9日(土) くもり	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	263名 男92/女171 定員300名	1/1

○評価：珍しいチェロだけの構成によるコンサート。来場者も「初めての編成」という声と、事前に「耳慣れた曲を中心に」とお願いしていたため、「選曲が良かった」との声が多く聞かれた。ただアンケートでは演奏とは無関係の、「冷房が効きすぎていた」、「洋式トイレの増設」、「客席での転倒防止対策」のことがとても多かった。

### 【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	参加者数 /定員	備考
7月13日(木) 晴れ	10:30 ～11:00	ママといっしょ！ 縁日ごっこ	宮本児童ホーム職員	23組 男13/女33 定員25組	3/10
7月14日(金) くもり	10:30 ～11:10	おやこであそぼう 縁日ごっこ		13組 男10/女17 定員25組	4/10
8月24日(木)	10:00 ～12:00	みずあそび		改修工事予定 により 中止	5/10
8月25日(金)				改修工事予定 により 中止	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	参加者数 /定員	備考
7月1日(土) 雨	13:30 ～14:30	避難訓練・通報訓練・消防訓練・起震車体験・煙中体験 (起震車体験・煙中体験は悪天候により中止)	32名 男13/女19 定員一名	1/2

○評価：国際交流協会が開催している「日本語教室」の日程に合わせて実施することで、施設の避難訓練を外国人にも体験してもらう機会となっていて、継続して実施していきたい。

### 【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	参加者数 /定員	備考
8月12日(土) 晴れ	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 男7/女10 定員12組	1/1
8月13日(日) くもりのち雨	9:00 ～19:00		11組 男20/女28 定員11組	

○評価：昨年開催した際、好評だったため今年度も開催した。申込開始早々に定員に達した。今回はキャンセルが1組もせず100%の出席率であった。アンケートから当館を初めて利用した方が半数近くおり、3世代で参加された家族もあった。引き続き開催していきたい事業である。

### 【楽しく元気に歩こう】

○ねらい：健康のために楽しく元気に歩き、参加者同士の交流を図る。

参加費（保険代）：300円（共催：宮本地区スポーツ推進委員）

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備考
7月9日(日) くもり	9:30 ～12:00	船橋大神宮～親水公園～若松公園～谷津干潟～船橋大神宮	宮本地区スポーツ推進委員	5名 男0/女5 定員一名	1/1

○評価：宮本地区スポーツ推進委員と共催で実施した。船橋大神宮を出発し参加者同士がコースを歩きながら親睦を深めることができ、地域づくりの一助とすることができた。

### 【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（保険代）：300円（共催：宮本地区スポーツ推進委員）

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定員	備考
9月17日(日) 晴れ	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	33名 男22/女11 定員一名	1/1

○評価：宮本地区スポーツ推進委員と共催で実施した。参加者同士がゲームを楽しみながら親睦を深めることができ、地域づくりの一助とすることができた。

### 【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との交流を図る。

月 日( )	時 間	内 容	参加者数 /定員	備考
毎月 第1・3(火) 計6回	18:30～ 20:30	卓球を楽しむ	41名 男26/女15 定員一名	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	41名 79冊
7月 毎週(水)(土)			68名 159冊
8月 毎週(水)(土)			58名 132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	参加者数
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	参加者数
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 海神公民館事業報告

(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	参加者数 /定 員	備 考
7月26日(水) 晴れ	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	27名 男15女12 /10名	3/11
8月19日(土) 晴れ	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	17名 男7女10 /30名	4/11
9月16日(土) 晴れ	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	17名 (8組) 男6女11 /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	参加者数 /定 員	備 考
7月26日(水) 晴れ	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 男6女12 /18名	1/2
8月23日(水) 曇り/雨					2/2

○評価：昨年に続き開催したが、今年度は回数を3回から2回にした事で参加しやすくなったようで、申込者が大分増加した。子供たちにとっては、貴重な体験となったようで、出来上がった作品に皆満足な様子であった。

## 《成人》

## 【デジタルデバイド対策事業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ド対策として実施する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	参加者数 /定 員	備 考
9月7日(木) くもり	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	15名 男3女12 /20名	1/2
9月14日(木) 晴れ	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)」		15名 男2女13 /20名	2/2

○評価：今回、講義形式の「みんなの情報モラル講座」とスマホ体験を組み合わせた講座として開催した。ねらいとしてはスマホの安心安全な使い方や用語を理解してから操作の体験をと考えたが、ある程度使っている方にとっては用語の解説などはやや退屈に感じたところもあったようである。各々の操作レベルに差があり、目的の達成も違ってくると思うが、今後もデジタルデバイド解消の手助けをしたい。

### 【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	参加者数 /定 員	備 考
7月16日(日) 晴れ	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	11名 男11 /12名	1/2
7月23日(日) 晴れ		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		10名 男10 /12名	2/2

○評価：参加者はとても参考になり、満足できたという感想をいただいた。料理に取り込む機会だけではなく、今後、公民館利用のきっかけとなった。

### 【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	参加者数 /定 員	備 考
9月6日(水) 雨	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	29名 男3女26 /30名	1/3
9月13日(水) 晴れ				23名 男3女20 /30名	2/3
9月20日(水) くもり				23名 男3女20 /30名	3/3

○評価：夜の開催にしたことにより、仕事をしている人や日中忙しく活動している方々が自らの健康に目を向け、自らが実践できるよう支援することができた。

## 《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	参加者数 /定 員	備 考
7月19日(水) 晴れ	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	57名 男8女49 /120名	3/10
9月20日(水) 晴れ		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	49名 男8女41 /120名	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	参加者数 /定 員	備 考
6月23日(金) くもり	10:00 ~11:30	認知症予防・ロコモティ ブシンドローム予防の体 操	健康管理士上級 指導員 酒井 辻子	47名 男5女42 /80名	3/6
7月28日(金) 晴れ				33名 男3女30 /80名	4/6
8月25日(金) 晴れ				36名 男3女33 /80名	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	参加者数 /定 員	備 考
7月10日(月) 晴れ	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	30名 男5女25 /当日先着順	3/11
8月14日(月) 雨・晴れ	10:00 ~11:00			28名 男6女22 /当日先着順	4/11
9月8日(金) 雨	10:00 ~11:00			6名 男2女4 /当日先着順	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	参加者数 /定 員	備 考
6月22日(木) くもり・雨	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	24名 男2女22 /30名	4/5
6月29日(木) 晴れ		栄養のお話し 他		24名 男2女22 /30名	5/5

○評価：今年度、定員を30名に増やして開催したが、定員に達する申し込みがあった。出席率も5回を通じ概ね良好であり、地域住民の介護予防、健康増進に寄与できたものと思われる。

## 《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	参加者数 /定 員	備 考
7月22日(土) 晴れ	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	9名 男2女7 /小学生親子25組	1/1

○評価：応募の親子が少なかったが、参加された親子は6年生の高学年親子が多く、海洋プラスチックの海に与える影響を自分たちの問題にとらえることができた。

## 【ピョピョ広場】

○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	参加者数 /定 員	備 考
6月28日(水) 晴れ	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	8名 男3女5 /30名	2/5
7月26日(水) 晴れ		0歳児親子でふれあい リトミック	リトミック講師 林 千秋	12名 男5女7 /30名	3/5
8月23日(水) 曇り・雨		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	11名 男5女6 /30名	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	参加者数 /定 員	備 考
7月1日(土) 曇り・雨	13:00 ～16:00	自由に卓球を楽しむ	社会教育関係団体 KTC	15名 男7女8 /誰でも	3/11
8月5日(土) 晴れ			社会教育関係団体さざんかクラブ	6名 男2女4 /誰でも	4/11
9月2日(土) 晴れ			社会教育関係団体ゆうゆうクラブ	13名 男6女7 /誰でも	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	参加者数 /定 員	備 考
7月18日(火) 晴れ	9:00 ～15:00	・庭の除草作業 ・ゴーヤの水撒き、追肥	—	8名 男1女7 /13名	3/6