

## 令和5年度中央公民館事業計画

(9月21日～12月13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  |
|-----------|-----------------|--------------------------------|----------------------|-----|------|
| 10月21日(土) | 10:00<br>～11:30 | ハロウィングッズ工作<br>ランタン・ポップアップカード作り | あそびの文化祭              | 20名 | 7/12 |
| 11月25日(土) | 10:00<br>～11:30 | 紙リサイクル講座<br>紙すき体験              | 公益財団法人古紙<br>再生促進センター | 24名 | 8/12 |

## 《成 人》

## 【生き抜くための防災講座～一週間、電気・ガス・水道なしであなたは生きのびられますか？～】

○ねらい：地域課題として関心の高い災害対策について、具体的な事例を交えながら学び、講座受講後にはより自分事として捉えていけるよう、主体的な学習を行う。

(企画・運営協力：生涯学習コーディネーター連絡協議会)

| 月 日       | 時 間             | 内 容                       | 講 師              | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|---------------------------|------------------|-----|-----|
| 10月18日(水) | 13:30<br>～15:30 | 生きのこる備え<br>被害を知って、対策を考える  | 船橋S L ネット<br>ワーク | 30名 | 1/2 |
| 10月25日(水) | 13:30<br>～15:30 | 生きのびる備え<br>被災生活の備えと工夫、好事例 |                  |     | 2/2 |

## 【国際理解講座 中国・ベトナムの文化に触れ、体験しよう！（仮）】

○ねらい：共生社会実現のための取組を充実させていく観点から、多様な人々の生活習慣等の違いを具体的な事例を交えながら学び、理解できる講座を実施する。

| 月 日       | 時 間             | 内 容                   | 講 師             | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----|-----|
| 12月10日(日) | 10:00<br>～11:30 | 中国の文化に触れる・知る(仮)       | 国際交流課・国際<br>交流員 | 30名 | 1/2 |
|           | 14:00<br>～15:30 | ベトナムの文化に触れる・知る<br>(仮) | 国際交流課・国際<br>交流員 | 30名 | 2/2 |

## 【就学時健診における子育て学習】

○ねらい：子供の成長発達への理解や、生活習慣の大切さ等、より多くの親が家庭教育を見直すための学習機会として、小学校の就学時健診の機会に子育て学習を実施し、家庭教育の充実を図る。保育有り。

(南本町小学校)

| 月 日       | 時 間             | 内 容                | 講 師                                   | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|--------------------|---------------------------------------|-----|-----|
| 11月16日(木) | 13:45<br>～14:30 | 子どもの成長に合わせた親のかかわり方 | 元千葉県子どもと親<br>のサポートセンター<br>所長<br>鍵山 智子 | 1名  | 1/3 |

(湊町小学校)

| 月 日       | 時 間             | 内 容 | 講 師            | 定 員    | 備 考 |
|-----------|-----------------|-----|----------------|--------|-----|
| 11月20日(月) | 13:35<br>～14:05 | 未定  | 元小学校長<br>加藤 悦子 | 名<br>— | 2/3 |

(船橋小学校)

| 月 日       | 時 間             | 内 容           | 講 師                            | 定 員    | 備 考 |
|-----------|-----------------|---------------|--------------------------------|--------|-----|
| 11月22日(水) | 13:30<br>～14:20 | 自分で考える子どもに育てる | 親業訓練協会シニア<br>インストラクター<br>式場 敬子 | 名<br>— | 3/3 |

## 《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  |
|-----------|-----------------|------------------------|----------------|-----|------|
| 10月11日(水) | 13:30<br>～15:30 | 映画鑑賞「そして父になる」          | 公民館職員          | 名   | 5/10 |
| 11月8日(水)  | 14:00<br>～15:00 | 健康教室～軽体操～              | 中央保健センタ<br>ー職員 | 100 | 6/10 |
| 12月13日(水) | 13:30<br>～15:30 | みんなで歌おう～懐かしの唱<br>歌・歌謡集 | 音楽家<br>板井行雄    |     | 7/10 |

## 【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  |
|-----------|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-----|------|
| 10月18日(水) | 13:00<br>～14:00 | ふなばしシルバーリハビリ<br>体操の説明、体操実技 | 健康づくり課職員<br>シルバーリハビリ<br>体操指導士 | 名   | 6/11 |
| 11月15日(水) | 13:00<br>～14:00 |                            |                               | 50  | 7/11 |

## 【介護予防教室】

○ねらい：高齢者が介護を受けることなくいきいきと生活できるよう、介護予防に資する基本的な知識を総合的に教授するとともに介護予防の習慣付けを図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 |
|-----------|-----------------|--------------------------------|-----|----|-----|
| 11月15日(水) | 13:00<br>～14:30 | 『介護・フレイル予防編』<br>・講話<br>・体操&脳トレ | 未定  | 名  | 1/4 |
| 11月22日(水) |                 | 『認知介護予防編』<br>・講話<br>・体操&脳トレ    |     | 20 | 2/4 |

|           |  |                             |  |  |     |
|-----------|--|-----------------------------|--|--|-----|
| 11月29日(水) |  | 『口腔機能向上編』<br>・講話<br>・体操&脳トレ |  |  | 3/4 |
| 12月6日(水)  |  | 『栄養改善編』<br>・講話<br>・体操&脳トレ   |  |  | 4/4 |

## 《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少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 |
|----------|-----------------|---------------|------------------|--------|-----|
| 10月1日(日) | 10:00<br>～15:00 | 運動会(船橋特別支援学校) | 小中学校特別支援学級教師     | 名<br>— | 6/9 |
| 12月3日(日) | 10:00<br>～15:00 | 音楽会           | 市民ボランティア<br>会員父母 | 名<br>— | 7/9 |

### 【中央公民館文化祭】

○ねらい：中央公民館で活動しているサークルの成果の発表及び公民館利用団体・地域団体と住民の交流の場とする。また、実行委員会組織をつくり、参加団体の自主性を高める。

(共催：中央公民館文化祭実行委員会)

| 月 日      | 時 間             | 内 容          | 講 師   | 定 員 | 備 考 |
|----------|-----------------|--------------|-------|-----|-----|
| 11月4日(土) | 10:00<br>～16:00 | サークル活動の発表・展示 | 参加団体  | 名   | 1/1 |
| 11月5日(日) | 10:00<br>～16:00 | サークル活動の発表・展示 | 約40団体 | —   |     |

### 【市民の力活用事業「ミュージカル・ワークショップ」】

○ねらい：新型コロナウイルス感染症の影響による人間関係の疎遠化や家庭環境等による子どもの体験格差が生じている状況に対し、ミュージカルのワークショップを開催することで、多くの市民が参加し、地域全体で協力し合う共生社会の充実に貢献する。

(共催：船橋市民ミュージカルカンパニー)

| 月 日       | 時 間             | 内 容                    | 講 師             | 参加者数    | 備 考 |
|-----------|-----------------|------------------------|-----------------|---------|-----|
| 11月12日(日) | 18:00<br>～20:00 | ミュージカルに必要な演技・歌唱・ダンスの体験 | 元劇団四季所属<br>講師 等 | 名<br>30 | 1/4 |
| 11月19日(日) |                 |                        |                 | 名<br>30 | 2/4 |
| 11月26日(日) |                 |                        |                 | 名<br>30 | 3/4 |
| 12月3日(日)  |                 |                        |                 | 名<br>30 | 4/4 |

### 【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 |
|-----------|-----------------|----------------------------------|---------|---------|-----|
| 11月17日(金) | 10:00<br>～11:30 | 0・1歳ぽかぽか広場<br>・ふれあい遊び<br>・情報交換 他 | 児童ホーム職員 | 組<br>30 | 4/6 |
|           | 15:00<br>～16:30 | 小学生わくわくタイム<br>・簡単工作<br>・ゲーム 他    |         | 名<br>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  |
|-----------|-----------------|----------------------|--------------------------------------|---------|------|
| 10月19日(木) | 14:00<br>～15:30 | 親子講座<br>「6か月までのつどい」  | 南本町子育て支援センター職員                       | 組<br>20 | 6/12 |
| 11月16日(木) | 10:00<br>～11:30 | 講演会<br>「心の成長としつけ」    | 公認心理士<br>永瀬 春美<br><br>南本町子育て支援センター職員 | 組<br>20 | 7/12 |
| 12月12日(火) | 13:30<br>～15:00 | 小児科医のおはなし<br>講話と質疑応答 | 小児科医<br>佐藤 武幸<br><br>南本町子育て支援センター職員  | 組<br>20 | 8/12 |

### 【子育てひろば】

○ねらい：核家族化にともない、子育ての知識や経験が浅く、様々な悩みを抱えている親が増えている。親が自信をもって子供と接し、子育ての喜びを実感しながら育児ができるよう、身近な親子遊びや心理講座をとおして学習する。

| 月 日      | 時 間             | 内 容                                       | 講 師                               | 定 員     | 備 考 |
|----------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----|
| 12月2日(土) | 10:00<br>～11:30 | ・おうちでもできる！わくわく運動あそび<br>・クリスマスを楽しめるクラフト工作① | J L F ジャパン<br>ライフフィット<br>ネスネットワーク | 名<br>20 | 1/2 |
| 12月9日(土) | 10:00<br>～11:30 | ・おうちでもできる！わくわく運動あそび<br>・クリスマスを楽しめるクラフト工作② | 多田 ゆかり                            | 名<br>20 | 2/2 |

## 令和5年度浜町公民館事業計画

(9月21日～12月13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   |
|-----------|-----------------|-----------------------------|--------------------|-------------|------|
| 9月30日(土)  | 10:00<br>～11:30 | 木で作るソーラー工作<br>(材料費200円)     | アースドクターふな<br>ばし    | 20名         | 6/12 |
| 10月28日(土) | 12:30<br>～17:00 | お菓子作り<br>①高学年<br>②低学年親子 2部制 | プチココット<br>鈴木 裕子    | ①16名<br>②8組 | 7/12 |
| 11月25日(土) | 13:30<br>～15:30 | おやこでシネマ<br>タイトル未定           | 日本ペンクラブ会員<br>瀧澤 篤朗 | 30名         | 8/12 |
| 12月9日(土)  | 10:00<br>～12:00 | お絵描き教室                      | お絵描きの先生<br>谷口 真吾   | 30名         | 9/12 |

## 《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  |
|-----------|----------------|-----------------------------------|----------------------------|------|-----|
| 10月24日(火) | 9:30<br>～12:15 | 生(いのち)と性の健康講座<br>5年生+保護者(小中全学年)対象 | 千葉県助産師会<br>鶴岡 利江子<br>河添 淳子 | 定員なし | 2/3 |
| 10月25日(水) | 8:40<br>～12:15 | 生(いのち)と性の健康講座<br>6年生+保護者(小中全学年)対象 | 千葉県助産師会<br>鶴岡 利江子<br>河添 淳子 | 定員なし | 3/3 |

## 【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  |
|-----------|-----------------|------------------------------------------|-----------------------|-----|-----|
| 9月27日(水)  | 13:30<br>～15:00 | エアプランツで空間演出<br>～多面体インテリアヒンメリ<br>を創って飾ろう～ | 生涯学習コーディネーター<br>藤田 葉子 | 34名 | 4/6 |
| 10月25日(水) |                 | 地元野菜発見 ～船橋農産物・船橋にんじん～                    | 船橋市農水産課職員             |     | 5/6 |
| 11月22日(水) |                 | ピアノは見た!～貴族から市民へ<br>ピアノ300年の歴史            | ピアニスト<br>城谷 伶         |     | 6/6 |

## 【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。

| 月 日( )    | 時 間            | 内 容                   | 講 師    | 定 員 | 備考  |
|-----------|----------------|-----------------------|--------|-----|-----|
| 9月24日(日)  | 9:30<br>～12:30 | そば打ち実習<br>参加費1回1,500円 | 浜町西青年会 | 12名 | 1/3 |
| 11月12日(日) |                |                       |        | 12名 | 2/3 |
| 12月3日(日)  |                |                       |        | 12名 | 3/3 |

## 【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                              | 定員  | 備考  |
|-----------|-----------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----|-----|
| 9月14日(木)  | 10:00<br>～12:00 | 江戸のまちを造った「家康」と<br>そのブレンたち         | 歴史愛好家<br>井上 正記<br>小野 三郎<br>榊原 和夫 | 25名 | 1/5 |
| 9月28日(木)  |                 | 家康が作った安全な都市・江戸                    |                                  |     | 2/5 |
| 10月12日(木) | 10:00<br>～13:00 | 「東御苑」(元江戸城)の散策                    |                                  |     | 3/5 |
| 10月26日(木) | 10:00<br>～12:00 | 戊辰戦争に見る「林忠嵩」の生きざま～<br>徳川家との絆 その1～ |                                  |     | 4/5 |
| 11月9日(木)  |                 | 戊辰戦争に見る「林忠嵩」の生きざま～<br>徳川家との絆 その2～ |                                  |     | 5/5 |

## 《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づくりを図る。

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                           | 講 師               | 定 員  | 備考   |
|-----------|-----------------|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 10月10日(火) | 13:30<br>～15:00 | 千葉JETSチアリーダーによる<br>チアリーダーディング | スタージェッツの皆様        | 120名 | 3/10 |
| 11月14日(火) |                 | ザ・マジックショー                     | 浜町マジック            |      | 4/10 |
| 12月12日(火) |                 | 交通安全教室・防犯講話                   | 市民安全推進課・<br>船橋警察署 |      | 5/10 |

## 【ゼロからおぼえる！スマートフォン体験教室】

○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  |
|-----------|-----------------|-------------|------------------------|-----|-----|
| 10月16日(月) | 10:00<br>～12:00 | スマホの基本操作の体験 | ソフトバンク(株)<br>スマホアドバイザー | 20名 | 2/3 |

## 【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  |
|-------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------|------|-----|
| 11 月 日( )<br>※調整中 | 10:00<br>～11:30 | スマホの基本的な使い方と日<br>常使う機能の学習<br>【学級講座】 | NTTドコモ<br>スマホ教室講師 | 20 名 | 5/8 |
| 11 月 日( )<br>※調整中 |                 |                                     |                   |      | 6/8 |

## 【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   |
|--------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|------|
| 10 月 12 日(木) | 13:00<br>～14:00 | ふなばしシルバーリハビリ体<br>操事業の説明及び体操実技 | 健康づくり課職員<br>シルバーリハビリ体<br>操指導士 | 各回 30 名 | 6/11 |
| 11 月 9 日(木)  |                 |                               |                               |         | 7/11 |

## 《その他》

## 【秋のふれあいウォーキング】

○ねらい：ウォーキングを通して参加者同士の地域交流を図るとともに、爽やかな汗を流すことにより健康増進にも寄与する。

(共催：湊町地区スポーツ推進委員)

| 月 日( )       | 時 間            | 内 容                               | 出 演              | 定 員  | 備考  |
|--------------|----------------|-----------------------------------|------------------|------|-----|
| 10 月 22 日(日) | 9:00<br>～12:00 | ウォーキング<br>浜町公民館～谷津干潟<br>参加費 300 円 | 湊町地区スポーツ推進<br>委員 | 30 名 | 1/1 |

## 【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   |
|--------------|-----------------|-------------------------------|---------------|--------------------------|------|
| 9 月 26 日(火)  | 10:00<br>～11:30 | 栄養士さんによる離乳食講座<br>と手作りアルバム     | 地域ボランティア<br>他 | 0 歳児の親<br>子<br>15 組 30 名 | 2/11 |
| 10 月 24 日(火) |                 | ハロウィン企画 読み聞かせ<br>手袋人形・パネルシアター |               |                          | 3/11 |
| 11 月 28 日(火) |                 | 赤ちゃんと一緒にストレッチ<br>絵本読み聞かせ      |               |                          | 4/11 |

## 【浜町公民館だより かもめ通信 (通年事業)】

○ねらい：公民館事業の募集記事や地域情報を掲載し、地域の方とのコミュニケーションを図る。

◇発行月 9 月(年 3 回)

◇発行部数 7,500 部 (1 回当たり)

## 令和5年度宮本公民館事業計画

(9月21日～12月13日)

## 《青少年》

## 【一輪車教室】

○ねらい：初心者を対象とし、一輪車の習得を通して地域児童のふれあいと交流を図る。

(共催：宮本児童ホーム)

| 月 日( )    | 時 間    | 内 容             | 講 師              | 定員  | 備考  |
|-----------|--------|-----------------|------------------|-----|-----|
| 11月11日(土) | 10:00  | 一輪車を習得しながら交流を図る | 船橋市一輪車協会<br>幸田義郎 | 20名 | 1/2 |
| 11月12日(日) | ～11:50 |                 |                  |     | 2/2 |

## 【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                    | 定員   | 備考   |
|-----------|-----------------|-----------------------|------------------------|------|------|
| 10月21日(土) | 10:00<br>～12:00 | ハロウィン用<br>フラワーアレンジメント | フラワーラボ・デイジーヒル          | 30名  | 5/10 |
| 11月18日(土) | 10:00<br>～12:00 | 電気についての学習と工作          | 関東電気保安協会               | 15名  | 6/10 |
| 12月2日(土)  | 10:00<br>～12:00 | みんなであそぼう！<br>クリスマス会   | 宮本児童ホーム<br>宮本地区社会福祉協議会 | 100名 | 7/10 |

## 《成人》

## 【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                     | 定員  | 備考  |
|----------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-----|-----|
| 9月21日(木) | 13:30<br>～15:30 | 触って体験！スマホの基本と<br>LINE体験 | ソフトバンク株式会社<br>スマホアドバイザー | 15名 | 1/1 |

## 【就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：家庭や地域の教育力の低下が指摘されている中、家庭教育の重要性をより多くの保護者に見直してもらい、また就学時健診の機会を捉えて子育て講座を実施することにより家庭の教育力の向上を図る。

(共催：管区内各小学校)

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                             | 講 師                 | 定員 | 備考  |
|-----------|-----------------|---------------------------------|---------------------|----|-----|
| 11月10日(金) | 13:30<br>～14:00 | 峰台小学校 スクールカウンセ<br>ラーから見た学校生活    | スクールカウンセラー<br>篠田龍之助 | 一名 | 1/1 |
| 11月21日(火) | 13:20<br>～13:50 | 市場小学校 子育てについて<br>(意欲が育つ3つのポイント) | 健伸行田幼稚園理事<br>渡邊登代子  | 一名 | 1/1 |
| 11月30日(木) | 13:35<br>～14:05 | 宮本小学校 未定                        | 人権擁護委員<br>佐藤絹子      | 一名 | 1/1 |

**【船橋を歩く】**

○ねらい：地域を訪ね歩きながら「船橋」の歴史を学び、地域理解の一助とする。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                  | 講 師                     | 定員  | 備考  |
|----------|-----------------|----------------------|-------------------------|-----|-----|
| 12月8日(金) | 10:00<br>～12:00 | 地域を訪ね歩きながら「船橋」の歴史を学ぶ | 飛ノ台史跡公園博物館<br>職員<br>山本稔 | 18名 | 1/2 |

**《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   |
|-----------|-----------------|----------------|---------------------|------|------|
| 10月18日(水) | 13:00<br>～15:00 | モルックを楽しもう!     | 君津モルック協会<br>会長 鈴木荘一 | 100名 | 5/10 |
| 11月15日(水) |                 | わかりやすい介護保険の使い方 | 介護保険課 職員            |      | 6/10 |

**【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   |
|-----------|-----------------|---------------------------------|-------------------------|-----|------|
| 9月26日(火)  | 10:00<br>～11:00 | ふなばしシルバーリハビリ体操<br>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 | 6/12 |
| 10月24日(火) |                 |                                 |                         |     | 7/12 |
| 11月28日(火) |                 |                                 |                         |     | 8/12 |

**【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   |
|-----------|-----------------|-----------------------|-----------------|----|------|
| 10月11日(水) | 10:00<br>～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 | —  | 7/12 |
| 11月8日(水)  |                 |                       |                 |    | 8/12 |
| 12月13日(水) |                 |                       |                 |    | 9/12 |

## 《その他》

## 【みやもとまつり】

○ねらい：宮本公民館を拠点として活動する団体・サークルが、日ごろの活動成果の発表・展示や模擬店などをとおして、団体相互や地域住民との交流を図る。  
(共催：宮本児童ホーム)

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                                                    | 定員 | 備考  |
|-----------|-----------------|--------------------------------------------------------|----|-----|
| 10月28日(土) | 10:00<br>～16:00 | 発表部門……各種ダンス、楽器演奏、コーラス、空手など<br>展示部門……書道、絵画、絵手紙、パッチワークなど | 一名 | 1/1 |
| 10月29日(日) | 10:00<br>～15:00 | 模擬店部門…フランクフルト、炊き込みごはん、雑貨など<br>子供部門……人形、紙芝居、ペンシルバルーンなど  |    |     |

## 【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  |
|-----------|-----------------|-------------------------|-------------------------|------|-----|
| 11月25日(土) | 13:00<br>～14:00 | 天使のささやき☆きらふわグラスハーブコンサート | グラスハーブ 大橋エリ<br>ギター 後藤郁夫 | 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   |
|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----|------|
| 10月19日(木) | 10:30<br>～11:00 | ママといっしょ!  | 宮本児童ホーム職員 | 25組 | 7/10 |
| 10月20日(金) | 10:30<br>～11:10 | おやこであそぼう  |           | 25組 | 8/10 |
| 12月6日(水)  | 10:30<br>～11:15 | ちびっこクリスマス |           | 25組 | 9/10 |

## 【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<br>第1・3(火)<br>計5回 | 18:30<br>～20:30 | 卓球を楽しむ | —  | 全<br>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 |
|-----------------|-----------------|----------|------|
| 10月<br>毎週(水)(土) | 14:00<br>～16:00 | 図書の貸出、返却 | 名冊   |
| 11月<br>毎週(水)(土) |                 |          | 名冊   |
| 12月<br>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<br>第2(木) | 9:15<br>～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<br>～21:00 | 社会教育関係団体の作品や活動の様子を展示する | —  |

**【公民館報 みやもとかわら版発行】**

○ねらい：地域情報を掲載し、地域のコミュニケーションを図る。

◇ 発行月：10月

◇ 発行部数：15,600部

## 令和5年度 海神公民館事業計画

(9月21日～12月13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  |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|------|------|
| 10月28日(土) | 10:00<br>～11:30                      | スノードーム                     | 千葉県立現代産業科学館 | 15名  | 3/11 |
| 11月15日(水) | ①14:30～<br>15:30<br>②15:30～<br>16:30 | 木工教室<br>木の実を使ったクリスマスツリーづくり | 田中 伸一       | 各15名 | 4/11 |

## 《成人》

## 【第20回海神公民館文化祭・ふれあいまつり】

○ねらい：海神公民館を拠点として活動している団体が日頃の学習成果を発表し、団体相互の交流と地域住民との交流を図るまた、地域の福祉活動を展示紹介し社会福祉への関心を高める。  
(共催：海神地区社会福祉協議会、海神公民館利用者団体連絡協議会)

| 月 日       | 時 間            | 内 容                                                           | 定 員 | 備 考 |
|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 10月21日(土) | 9:30<br>～15:00 | 発表部門・・・各種ダンス、空手、コーラス他<br>展示部門・・・陶芸、俳句、書道、写真、生け花<br>着付け、囲碁対局 他 | 誰でも | 1/1 |
| 10月22日(日) | 9:30<br>～15:00 | 模擬店部門・・・混ぜご飯、コロッケ、飲料、作品即売会他<br>地区社会福祉協議会 展示、模擬店               |     |     |

## 【就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：来年度小学校へ入学する児童の保護者が参加する就学時健診の機会を捉えて、子育て学習を実施し家庭教育の充実を図る。  
(共催：西海神小学校・海神小学校・海神南小学校)

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                                     | 講 師             | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------|-----|-----|
| 11月10日(金) | 13:40<br>～14:25 | 海神南小学校<br>「子どものしつけ、個性と夢、家庭でのルール」        | 臨床心理士<br>花澤 佳子  | —   | 1/1 |
| 11月14日(火) | 14:15<br>～15:00 | 海神小学校<br>「幼児期から小学校期へ円滑につなげるための子供理解について」 | 元小学校長<br>松鶴 富美子 | —   | 1/1 |
| 11月14日(火) | 13:30<br>～14:00 | 西海神小学校<br>「小学校入学に向けた家族でのルールとしつけ」        | 若松幼稚園園長<br>関 郁子 | —   | 1/1 |

### 【本館家庭教育セミナー】

○ねらい：親力アップの学習内容で、心身ともに健康であるための生活習慣改善の情報提供、「望ましい生活習慣を身につける。」

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容            | 講 師                 | 定 員   | 備 考 |
|-----------|-----------------|----------------|---------------------|-------|-----|
| 11月4日(土)  | 10:00<br>~11:30 | おなか元気教室        | 県ヤクルト販売<br>(株)      | 24名   | 1/3 |
| 11月18日(土) |                 | 時短で野菜たっぷり朝食レシピ | 野菜ソムリエプロ南谷 志保       | 親子12組 | 2/3 |
| 12月9日(土)  |                 | ネットの安全教室       | 県警察本部生活安全部サイバー犯罪対策課 | 24名   | 3/3 |

### 【健康ウォーキング】

○ねらい：高齢期を健康で豊かに暮らすために、若いころから健康づくりに取り組むとともに適度な運動を継続することが必要である。

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                      | 講 師                 | 定 員   | 備 考 |
|-----------|-----------------|--------------------------|---------------------|-------|-----|
| 11月2日(木)  | 10:00<br>~11:30 | ウォーキング入門<br>筋トレ          | スポーツプログラマー<br>金子 道子 | 成人20名 | 1/3 |
| 11月16日(木) |                 | ストレッチ                    |                     |       | 2/3 |
| 12月7日(木)  |                 | 健康ウォーキングと森林浴<br>(県立行田公園) |                     |       | 3/3 |

### 【かいじんおとなの教養講座】

○ねらい：幅広い分野の教養を身に付け、日々の生活を心豊かに送るための一助とすると共に、地域住民の交流の機会とする。(協働：船橋市生涯学習コーディネーター連絡協議会)

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                     | 講 師                 | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|-------------------------|---------------------|-----|-----|
| 11月2日(木)  | 10:00<br>~12:00 | 暮らしを彩るハーブの魅力            | フラワーセラピスト<br>久保田 裕子 | 20名 | 1/3 |
| 11月9日(木)  |                 | アンデルセン公園の植栽見学(アンデルセン公園) | アンデルセン公園職員          |     | 2/3 |
| 11月16日(木) |                 | 季節の寄せ植え                 | 花朝店主<br>関和 伸夫       |     | 3/3 |

### 【多文化共生】

○ねらい：国際理解・外国人との相互理解。料理を通じて交流を図り、中国文化を知る。

| 月 日( )    | 時 間             | 内 容                 | 講 師           | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-----------------|---------------------|---------------|-----|-----|
| 11月25日(土) | 11:00<br>~13:00 | 中国料理教室<br>皮から作る！水餃子 | 市国際交流員<br>劉 琳 | 12名 | 1/1 |

## 《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  |
|-----------|-----------------|-------------|----------------------|------|------|
| 10月18日(水) | 13:30<br>~15:00 | 遺跡から見る地域の歴史 | 船橋市文化課職員             | 120名 | 5/10 |
| 11月15日(水) |                 | 笑い与健康       | 医師・日本笑い学会講師<br>松本 光正 |      | 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 |
|----------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|-----|-----|
| 9月22日(金) | 10:00<br>~11:30 | 認知症予防・ロコモティブ<br>シンドローム予防の体操 | 健康管理士上級<br>指導員<br>酒井 辻子 | 80名 | 6/6 |

## 【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  |
|-----------|-----------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------|------|
| 10月23日(月) | 10:00<br>~11:00 | ふなばしシルバーリハビリ<br>体操推進事業の説明および<br>体操実技 | 健康づくり課職<br>員、シルバーリハ<br>ビリ体操指導士 | 当日先着順 | 6/11 |
| 11月13日(月) |                 |                                      |                                |       | 7/11 |
| 12月11日(月) |                 |                                      |                                |       | 8/11 |

## 《その他》

## 【おんがくであそぼう】

○ねらい：音楽を通して親子のふれあいを図ると共に、交流、仲間づくりの場を提供する。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                    | 講 師            | 定 員   | 備 考 |
|----------|-----------------|------------------------|----------------|-------|-----|
| 9月29日(金) | 10:30<br>~11:00 | ピアノの音色を聞きながら<br>リフレッシュ | ピアノ講師<br>茂木 旬子 | 親子25組 | 2/3 |
| 12月1日(金) |                 |                        |                |       | 3/3 |

**【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 |
|----------|-----------------|------------|------------------|-------|-----|
| 9月27日(水) | 10:30<br>~11:30 | 0歳児の離乳食のお話 | 西部保健センター<br>一栄養士 | 親子15組 | 5/5 |

**【なかよし広場】**

○ねらい：1歳から2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 |
|-----------|-----------------|---------------------------|-------------------|-------|-----|
| 10月25日(水) | 10:30<br>~11:30 | 乳幼児のお口のケア<br>歯磨きの仕方・乳歯のお話 | 西部保健センター<br>歯科衛生士 | 親子15組 | 1/5 |
| 11月22日(水) |                 | 親子リトミック                   | リトミック講師<br>林 千秋   |       | 2/5 |

**【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  |
|----------|-----------------|-----------|---------------------|-----|------|
| 10月7日(土) | 13:00<br>~16:00 | 自由に卓球を楽しむ | 社会教育関係団体 KTC        | 誰でも | 6/11 |
| 11月4日(土) |                 |           | 社会教育関係団体さ<br>ざんかクラブ |     | 7/11 |
| 12月2日(土) |                 |           | 社会教育関係団体ゆ<br>うゆうクラブ |     | 8/11 |

**【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 |
|-----------|----------------|--------------------|-----|-----|-----|
| 10月17日(火) | 9:00<br>~15:00 | ・庭の除草作業<br>・ゴーヤの撤去 | —   | 13名 | 4/6 |

**【海神公民館だより「かいじん」】通年事業**

○ねらい：公民館事業や地域情報を掲載し、地域とのコミュニケーションを図る。

◇ 発行月：10月

◇ 発行部数：11,500部