

# 令和6年度中央公民館事業計画

(6月20日～9月18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20日(土)	14:00 ～15:30	夏休み理科実験教室 ギンギンブ ロペラを作ってみよう!	蔵前理科教室ふし ぎ不思議	名 20	4/12
8月3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 20	5/12

### 【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27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	定 員	備 考
7月30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 (寺本睦美)	名 20	1/3
7月31日(水)		振付1			2/3
8月6日(火)		振付2 発表会(保護者向け)			3/3

### 【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(金)	9:00 ~16:00	中学生を対象に実施。ボランティア活動についての基礎知識の習得・障がい者への理解を深める	未定	40名	1/1
---------	----------------	---	----	-----	-----

## 《成人》

### 【ストレッチ&チェアバレトン】

○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28日(金)	19:00 ~20:00	ストレッチ&チェアバレトンの体験	ヨガイinstrakター RIKA	各回15名	1/3
6月29日(土)	10:00				2/3
7月6日(土)	~11:00				3/3

### 【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17日(水)	10:00 ~12:00	触っておぼえる！スマホの基本とキャッシュレス	ソフトバンク株式会社	14名	2/4
8月20日(火)	10:00 ~12:00	今からはじめる！スマートフォン体験 入門編			3/4

## 《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10日(水)	13:30 ～15:00	オンラインでのヤクルト工場 見学と乳酸菌のおはなし	千葉県ヤクルト 販売会株式会社	名 150	3/10
9月11日(水)	13:30 ～15:00	みんなの情報モラル ～スマホに関する基本的な知 識講座～	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
7月17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 80	4/12
8月21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 80	5/12
9月18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 80	6/12

### 《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7日(日)	10:00 ～12:00	夏祭り	小中学校特別支 援学級教師	—	4/9
9月1日(日)	10:00 ～12:00	趣味講座・保護者見学会	市民ボランティ ア 会員父母	—	5/9

### 【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18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12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20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
6月27日(木)	10:30 ～11:10	親子de楽しいお歌のコンサート	小松萌	組 20	
7月11日(木)	14:00	小児科医のおはなし	小児科医	組	4/12

	～15:30		林劭桓	20	
8月29日(木)	14:00 ～15:00	子育て談話室	看護師	組 20	5/12
9月11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	6/12

### 【卓球開放】

○ねらい：卓球台を開放し、どなたでも気軽に参加できるようにスポーツできる場を提供する。

月 日 ( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月3日(水)	18:30 ～20:30	卓球開放	中央卓球クラ ブ協力	名 —	4/12
8月7日(水)	18:30 ～20:30	卓球開放	中央卓球クラ ブ協力	名 —	5/12
9月4日(水)	18:30 ～20:30	卓球開放	中央卓球クラ ブ協力	名 —	6/12

# 令和6年度浜町公民館事業計画

(6月20日～9月18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・若松児童ホーム他)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月13日(土)	13:30 ～15:30	夏まつり	若松児童ホーム	40名	3/12
8月10日(土)	10:00 ～11:30	ボッチャ	湊町地区スポーツ推進委員	20名	4/12
9月14日(土)	10:00 ～11:30	子どもエコ教室	アースドクターふなばし	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 日(日) 日程検討中	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

## 《成人》

### 【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
7月17日(水)	13:30 ～15:00	竹製品を通じたプラスチック削減への取り組みについて	株式会社アステップ 代表取締役 西内 毅	38名	3/6
9月18日(水)		ロールプレイで学ぶ詐欺被害に遭わないために	消費生活センター	38名	4/6

### 【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15日(日)	10:30 ~11:30	そば打ち教室	浜町西青年会	定員なし	1/3

## 《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	定 員	備考
7月9日(火)	13:30 ~15:00	歴史講座 「佐倉惣五郎」の実情と伝承	江戸文化歴史研究家 井上 正記	100名	3/10
9月10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	100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21日(木)	10:00 ~12:00	触っておぼえる！スマホの 基本とLINEの体験	ソフトバンク	16名	1/1

### 【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
7月11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
8月8日(木)	4/10				
9月12日(木)	5/10				

## 《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3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	1/5
8月10日(土)					2/5
8月17日(土)					3/5
8月24日(土)					4/5
8月31日(土)					5/5

### 【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25日(火)	10:00 ～11:30	ベビーヨガ	地域ボランティア 他	0歳児の親 子 15組30名	3/9
7月23日(火)		ロイヤルベビーマッサージ			4/9
8月27日(火)		ハワイアンリトミック			5/9

### 【こんさーと in 風のまち浜町】

○ねらい：地域住民に気軽に音楽にふれる機会を提供する

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
6月29日(木)	13:30	昭和歌謡コンサート	声松優一	130名	1/3
	14:00	～あなたのあの頃～	Umeko		



# 令和6年度宮本公民館事業計画

(6月20日～9月18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
6月30日(日)	10:00 ～11:30	モルック体験 もるもる・モルック!	宮本地区スポーツ推進委員	30名	3/12
7月7日(日)	10:00 ～15:30	おぼけやしき	宮本児童ホーム	100名	4/12
8月6日(火)	10:00	子ども将棋教室	宮本将棋サークル	15名	5/12
8月20日(火)	～11:30				

### 【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25日(木)	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	15名	1/1

### 【夏休み親子で工場見学】

○ねらい：船橋市内にある工場の見学プログラムを通じて、なじみのある製品の製造工程やSDGsの取り組みについて学ぶと共に、食への興味・関心を育む。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
8月21日(水)	13:00 ～16:00	工場見学とホットケーキ調理体験	昭和産業株式会社船橋工場	8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20日(木)		食育セミナー カラダは食べた物からできている	株式会社明治 管理栄養士	25名	1/3
6月27日(木)	10:00 ~12:00	健康体操 座よさこい	一般社団法人座よさこい一 座 代表理事 健康運動指導士 渡辺美なこ		2/3
7月4日(木)		まちづくり出前講座 健康寿命を延ばそう	船橋市在宅医療支援拠点 ふなぼーと		3/3

### 【エコライフ講座】

○ねらい：生ごみのリサイクル、食材の上手な冷凍方法や活用レシピ、繕いアップサイクルするパッチワークなど、環境に配慮しながら心豊かに暮らす手法を学ぶ。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
9月7日(土)	10:00 ~11:30	森のしくみ (生ごみリサイクル)	市川友の会 アースドクターふなばし	24名	1/4

## 《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17日(水)	13:00 ~15:00	腸活	千葉県ヤクルト販売株式会社	100名	3/10
9月18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

### 【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26日(水)	13:30 ~15:00	認知症についての講話	東京体育機器株式会社	30名	3/4
7月3日(水)		認知症を予防するための体操や 脳トレ等			4/4

### 【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25日(火)	10:00 ~12:00	ふなばしシルバーリハビリ体操	保健師・理学療法士・作業療法士・初級体操指導士	40名	3/12
7月23日(火)	10:00	推進事業の説明及び体操実技 (6月25日は市民ヘルスマーティ			4/12
8月27日(火)	~11:00	ング開催)			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	定員	備考
7月10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14日(水)					5/12
9月11日(水)					6/12

### 【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ド対策を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月24日(水)	13:30 ~15:30	今からはじめる！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	10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13日(土)	14:00 ~16:00	うたとギターの優しい時間	ギター 河野智美 ソプラノ 奥脇泉	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18日(木)	10:00 ～10:45	ちびっこ縁日	宮本児童ホーム職員	40組	1/7
	11:00 ～11:45			40組	
8月21日(水)	未定	みずあそび		未定	2/7
8月22日(木)				未定	3/7

### 【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6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15日(木)	9:00 ～20:00	各1時間／合計34コマ (時間は利用開始時間／各組10名まで)	12組	1/1
8月16日(金)	9:00 ～20:00		12組	
8月17日(土)	9:00 ～18:00		10組	

### 【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：500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
6月23日(日)	9:30 ～12:00	船橋大神宮～ふなばし三番瀬海浜公園	宮本地区スポーツ推進委員	—	1/2

### 【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15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	—	2/2

### 【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6年度 海神公民館事業計画

(6月20日～9月18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24日(水)	① 14～15 ② 15～16	夏のスペシャル工作 (バスターカ砲とペットボト ル風車)	市レクリエーシ ョン協会	各15名	2/9
8月17日(土)	10:00 ～11:30	夏休み子ども環境教室 (牛乳パックでソーラーラ ンタン)	県環境財団出前 講座	20名	3/9

## 《成人》

### 【自律神経を整えるヨガ】

○ねらい: 多様な学習ニーズを有する成人に対して、様々なライフステージに応じた事業の場を提供する。

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月29日(木)	18:30 ～19:30	自律神経を整えるヨガ	後藤 真弓 (ヨ ガ講師)	20名	1/3
9月5日(木)					2/3
9月12日(木)					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17日(水)	13:30	お口の健康と栄養のお話し	西部保健センター他	120名	3/10
9月18日(水)	～15:00	リズム体操で心身のリフレッシュ	安川 はるみ(リトミック指導者)		4/10

### 【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：健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月8日(月)	10:00 ～11:00	ふなばしシルバーリハビリ体操	健康づくり課職員、シルバーリハビリ体操指導士	各60名	4/12
8月19日(月)		ふなばしシルバーリハビリ体操			5/12
9月9日(月)		ふなばしシルバーリハビリ体操			6/12

### 【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：健康づくり課)

月 日( )	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月20日(木)	10:00 ～11:30	生き生きと若々しく過ごすための教室	東京体育機器株式会社運動指導員	30名	3/5
6月27日(木)					4/5
7月4日(木)					5/5

### 《その他》

#### 【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6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3日(土)			社会教育関係団体 さざんかクラブ		4/11
9月7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9日(火)	9:00 ~15:00	・庭の除草作業・清掃	—	13名	2/6