

令和7年度 中央公民館事業計画

(6月19日～9月17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「ふなばしハッピーサタデー」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19日(土)	14:00 ～15:30	理科実験教室 電池と磁石、エナメル線のコイルでモーターを作って回す	蔵前理科教室ふしぎ不思議	名 20	3/8
8月2日(土)	10:00 ～11:30	南極くらぶ 南極をもっと知ろう	NEC ネットエスアイ	名 40	4/8
8月9日(土)	10:00 ～11:30	環境マークの学習と万華鏡作り	アースドクター ふなばし	名 40	5/8

【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26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】

○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29日(火)	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 (寺本睦美)	名 24	1/3
7月30日(水)		振付2 チーム分け			2/3
8月5日(火)		振付確認 発表会 (保護者向け)			3/3

【図書館を使った調べる学習講座】

○ねらい：夏休みの自由研究に向けて図書館を使った調べものの仕方を学ぶ。

(共催：中央図書館)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月3日(日)	10:00 ～12:00	図書館を使った調べる学習	白百合女子大学 非常勤講師 中村 伸子	組 親子 10	1/1

【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1日(金)	9:30 ～16:00	ボランティア活動の基礎知識 の習得・障害者への理解を深め る	未定	名 40	1/1

《成 人》**【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24日(木)	10:00 ～12:00	触っておぼえる！スマホの基 本と防災	ソフトバンク 株式会社	名 15	1/3

【家庭教育セミナー】

○ねらい：保護者等が、親子の心豊かなふれあいを求めて、家庭で子供の教育を行うのに必要な心がまえや、子供の育て方、教育上の留意点など家庭教育上の共通の問題点について学習する機会を提供する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
8月20日(水)	10:00 ～12:00	フラワーアレンジメント体験	鈴木 裕子	名 16	1/3

《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
7月9日(水)	13:30 ～15:00	仏像について知ろう	文化財修復家 久保 暁子	150 名	3/6
9月10日(水)	13:30 ～15:00	健康教室 ～軽体操～	中央保健センタ ー職員		4/6

【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	80 名	4/8
8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	80 名	5/8
9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	80 名	6/8

《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」会員を対象に社会参加に必要な学習や体験を行い、併せて仲間づくりの場とすることを目的とする。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月6日(日)	10:00 ～12:00	夏祭り	小中学校特別支 援学級教師 市民ボランティ ア	—	4/9
9月7日(日)	10:00 ～12:00	趣味講座・保護者見学会	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24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
8月31日(日)	14:00 ～15:30	市民楽団による演奏会	アルファモニック吹奏楽団	名 100	2/4

【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11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	2/4
	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30日(水)	14:00 ～15:30	6か月までのつどい	南本町子育て支援センター職員	組 20	4/8
8月28日(木)	14:00 ～15:00	リトミックで遊ぼう	看護師	組 20	5/8
9月10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	6/8

【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2日(水)	18:30 ～20:30	卓球開放	中央卓球クラブ協力	名 —	4/8

8月6日（水）	18：30 ～20：30	卓球開放	中央卓球クラブ協力	— 名	5/8
9月3日（水）	18：30 ～20：30	卓球開放	中央卓球クラブ協力	— 名	6/8

【サンバの魅力発見 第二弾～みんなで踊ってみよう健康サンバ～】

○ねらい：サンバのリズムやダンスを体験し、その魅力を知ってもらうとともに、体を動かすことにより健康づくりに役立ててもらふ。また、サンバに興味を持ち、続けてもらうきっかけづくりを行う。
(企画・運営協力：南部地区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21日（土）	13:30 ～15:30	第1部：サンバのリズムワーク ショッパ 第2部：サンバのリズムをダンスで表現	伊藤 布佐子 千葉近隣のサンバ チームほか	名 定員 50名	1/1

【思い出の童謡唱歌】

○ねらい：片手のピアニストによる演奏やハンセン病により差別を受けた当事者による歌とお話などを通して社会問題や障害者問題への理解を深め、考えるきっかけとなる場を提供する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月22日（日）	14:00 ～16:00	ピアノ演奏や歌を通して社会 問題や障害者問題を考える	岡田 秀子 堅山 勲 藤田 紀子	名 定員 100名	1/1

【交感神経と副交感神経をうまく使分ける(仮)】

○ねらい：自律神経系のバランスを理解し、コントロールする方法を学び、心身の健康の維持に役立ててもらふ。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
9月6日（土）	15:00 ～17:00	自律神経系のバランスを理解 し、心身の健康を維持するた めの講座	国際医療福祉大学 三田病院 泌尿器 科部長 香野 日高	名 定員 100名	1/1

【地域史講座「はじめての郷土史 一本町地区のまちの昔をのぞいてみよう」】

○ねらい：自分の住む町の歴史を知ること、新たな魅力を発見し、地域への愛着を深める。また参加者同士がコミュニケーションを取るきっかけづくりをする。

(共催：郷土資料館)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月24日（木）	13:30 ～15:30	住むまち（本町地区）の昔に ちよっとだけ詳しくなれる講 座。	郷土資料館職員	名 定員 50名	1/1

令和7年度 浜町公民館事業計画

(6月19日～9月17日)

《青少年》

【遊びの学校・ハッピーサタデー】

○ねらい：地域の子供たちの居場所づくりを目的に、地域団体が連携して子供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12日(土)	14:30 ～16:00	夏まつり	若松児童ホーム	40名	2/10
8月9日(土)	10:00 ～11:30	プチ縁日	あそびの文化祭	30名	3/10
8月23日(土)	13:30 ～15:00	キャンドルアート	高城美喜子	20名	4/10
9月13日(土)	10:00 ～11:30	モルック	湊町地区スポーツ推進委員	30名	5/10

【ふなばし子ども食堂フェスティバル】

○ねらい：子供たちの居場所づくりと、地域ぐるみで行う子育て応援。市内子ども食堂のPR。

月 日()	時 間	内 容	講師	定 員	備考
8月10日(日)	10:00 ～16:00	オリジナル弁当づくり プレイパーク（縁日） 食育ワークショップ 工作コーナー	ふなばし子ども 食堂ネットワー ク	定員なし	1/1

《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16日(水)	13:30 ～15:00	生物多様性ふなばし戦略 とは？	環境政策課	35名	3/6
9月17日(水)		民話を聞いて読んで楽し もう	市川民話の会 会長 湯浅止子		4/6

《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8日(火)	13:30 ～15:00	夏のアットホームコンサート 癒しのギターとオカリナ	柳町正隆 他	120 名	3/10
9月9日(火)		映画会「映画解説&上映会」	映画エッセイスト 瀧澤陽子		4/10

【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	50 名	4/12
8月14日(木)					5/12
9月11日(木)					6/12

【ふれあい いきいきサロン華の会】

○ねらい：毎月第1水曜日に定期的を開催することにより、家庭に閉じこもりがちな高齢者同士の交流や仲間作りに寄与する。

(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
7月2日(水)	10:00 ～11:30	おおむね 65 歳以上の高齢者による交流会	地域ボランティア 他	なし	3/10
8月13日(水)					4/10
9月10日(水)					5/10

【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体験	ソフトバンク	16 名	1/3

《その他》

【夏休み 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 7 日 (木)	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	30 名	1/4
8 月 14 日 (木)					2/4
8 月 21 日 (木)					3/4
8 月 28 日 (木)					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 24 日 (火)	10:00 ～11:30	親子ストレッチ、保健師相談会	地域ボランティア他	0 歳児の親子 15 組 30 名	3/12
7 月 22 日 (火)		ハワイアンリトミック			4/12
8 月 26 日 (火)		ヨガ～産後ママの心と体のメンテナンス～			5/12

【どんぐり広場】

○ねらい：1 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
7 月 29 日 (火)	10:00 ～11:30	親子リトミック	地域ボランティア他	1 歳児の親子 12 組 24 名	1/2

【第57回こんさーと 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。

(共催：こんさーと in 風のまち浜町実行委員会、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 28 日 (土)	14:00 ～16:00	向夏の風にのせて贈る ～オカリナ・フルート・クラリ ネット・のしらべ～	宗形彩 (オカリナ・フルート) 家城めぐみ (クラリネット) 川名友里恵 (ピアノ)	150 名	1/3

令和7年度 宮本公民館事業計画

(6月19日～9月17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29日(日)	10:00 ～11:30	ドッジボールとドッジビー大会	宮本地区スポーツ推進委員	30名	2/10
7月6日(日)	10:00 ～12:00	お化け屋敷	宮本児童ホーム職員	—	3/10

【子供プログラミング教室】

○ねらい：micro:bitを使ってプログラミング課題について学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月28日(月)	10:00 ～12:00	プログラミング教材 (Mmicro:bit)を使った子ども向けプログラミング教室	システムエンジニア 藤田 育夫	10名	1/3
7月30日(水)	10:00 ～12:00			10名	2/3
8月1日(金)	10:00 ～12:00			10名	3/3

【親子料理教室】

○ねらい：親子で中国の家庭料理を学び、生活習慣や文化等への理解を深める。

(共催：国際交流課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
8月21日(木)	10:00 ～13:00	白玉団子(タンユエン)作り	市国際交流員	12組	1/1

《成人》

【スマートフォン教室】

○ねらい：地域住民の生活の一助となり得るデジタルデバйд対策を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
7月17日(木)	13:30 ～15:30	触っておぼえる！スマホの基本 とLINE体験(初心者向け)	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	15名	1/1

7月25日(金)	10:00 ～12:00	触っておぼえる！スマホの基本 とコード決済（中級者向け）	株式会社ジェイコム千葉 スマホアドバイザー	10名	1/1
----------	-----------------	---------------------------------	--------------------------	-----	-----

《高齢者》

【宮本寿大学】

○ねらい：高齢者が心豊かにうる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16日(水)	13:30 ～15:00	モルックを体験しよう	船橋市レクリエーション協会	100名	3/10
9月17日(水)		船橋市の歴史と防災（仮）	千葉県観光マスター会		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25日(水)	13:30 ～15:00	認知症についての講話	株式会社東京体育機器	30名	3/4
7月2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：体操をとと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24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	60名	3/12
7月22日(火)					4/12
8月26日(火)					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9日(水)					4/12
8月13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	—	5/12
9月10日(水)					6/12

《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19日(土)	14:00 ～16:00	チェンバロデュオコンサート ～四手連弾で奏でるメロディの彩り	山下実季奈、高野凜	300名	2
9月13日(土)	14:00 ～16:00	津軽三味線コンサート	北村姉妹		3

【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22日(金)	9:00 ～19:00	各1時間／合計20コマ (時間は利用開始時間／各組10名まで)	10組	1/1
8月23日(土)	9:00 ～19:00		10組	

【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14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2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2(火) 計2回	18:30 ～20:30	卓球を楽しむ	—	全 11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
7月 毎週(水)(土)	14:00 ～16:00	図書の貸出、返却	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
6月から毎月	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7年度 海神公民館事業計画

(6月19日～9月17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(木)	10:00 ～11:30	夏休み工作 ・きらきらシャボン玉 ・びっくりロケット	NPO法人船橋市 レクリエーション協会	30名	3/10
8月16日(土)	10:00 ～11:30	紙ヒコーキをつくってとばしてみよう！	八千代市立郷土 博物館職員	20名	4/10

【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30日(水)	10:00 ～12:00	陶芸土で形作り	海神公民館陶芸団 体連絡協議会	18名	1/2
8月9日(土)	10:00 ～12:00	釉かけ、絵付け	海神公民館陶芸団 体連絡協議会	18名	2/2

《成 人》

【デジタルデバイトスマートフォン講座】

○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ト対策として実施する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月23日(水)	13:30 ～15:30	触っておぼえる！スマホの 基本と防災の備え	ソフトバンク株式 会社 スマホアド バイザー	15名	1/1

【ナイトヨガ】

○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支援する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月29日(金)	18:30 ～19:30	デトックスヨガ 老廃物（毒素）を排出しま しょう	ヨガ講師 境井 奈巳	30名	1/3

9月5日(金)					2/3
9月12日(金)					3/3

【多文化共生事業】

○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、ベトナムの文化を学ぶ

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月12日(土)	10:30 ～13:30	ベトナム料理「ゴイ・クオン」を作ろう	船橋市国際交流員	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
7月16日(水)	13:30 ～15:00	防災について	危機管理課職員	120名	3/10
9月17日(水)		仏像について楽しく学ぼう	仏像研究家 松井俊明		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14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18日(月)					5/12
9月8日(月)					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 19 日 (木)	10 : 00 ～11 : 30	記号を記録しましょう、 転倒予防運動、お口の体操	東京体育機器株式 会社運動指導員	30 名	3 / 5
6 月 26 日 (木)		記号を記録しましょう、 腰痛予防運動、脳トレ			4 / 5
7 月 3 日 (木)		文字を探し当てる、 転倒予防運動、栄養のお話			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 5 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 2 日 (土)			社会教育関係団体 さざんかクラブ		4 / 11
9 月 6 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 8 日 (火)	9 : 00 ～15:00	・庭の除草作業	—	12 名	1 / 5