

# 令和5年度東部公民館事業計画

令和5年4月1日～6月7日

## 《青少年》

### 【ハッピーサタデー事業】

○ねらい：“地域の子供は、地域で育てる”を目標に、地域の団体やサークル等の協力を得ながら、子供たちがスポーツや文化活動などに親しむ場を提供し、地域の子供たちの交流を図る。

(共催：青少年課)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容      | 講 師     | 定 員 | 備 考  |
|----------|-------------|----------|---------|-----|------|
| 5月14日(日) | 10:00～11:30 | 作ってあそぼう！ | あそびの文化祭 | 30名 | 1/10 |

### 【子ども日本語教室】

○ねらい：国際社会の中で市内在住の外国人児童生徒が学校生活・地域社会に参加できる程度の日本語の習得と、また公民館活動のボランティアとして活躍できるように支援していく。併せて船橋市における草の根交流の地域の拠点となるように努める。(原則として毎週土曜日) (共催：国際交流課)

| 月  | 時 間        | 日              |
|----|------------|----------------|
| 5月 | 9:00～12:00 | 6日、13日、20日、27日 |
| 6月 |            | 3日             |

## 《成 人》

### 【心も体も喜ぶ体にやさしい健康体操教室】

○ねらい：健康の保持・増進のため、定期的に運動することにより運動習慣を身につけ、併せて、地域での生きがいづくりを見出すための支援をすることを目的とする。(共催：前原地区社会福祉協議会)

| 月 日 ( )  | 時 間        | 内 容        | 講 師                           | 定 員 | 備 考  |
|----------|------------|------------|-------------------------------|-----|------|
| 4月1日(土)  | 9:45～11:15 | 体にやさしい健康体操 | 千葉障がい者スポーツ<br>指導者協議会<br>中島 一郎 | 50名 | 1/18 |
| 4月15日(土) |            |            |                               |     | 2/18 |
| 5月6日(土)  |            |            |                               |     | 3/18 |
| 5月27日(土) |            |            |                               |     | 4/18 |
| 6月3日(土)  |            |            |                               |     | 5/18 |

### 【はじめてのスマホ体験「スマホの基本とLINE体験」】

○ねらい：スマホやタブレットなどの活用方法を学び、より有効な活用を知ることによって充実した生活を送ることができるよう支援する。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容             | 講 師                  | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|-----------------|----------------------|-----|-----|
| 5月26日(金) | 10:00～12:00 | スマホの基本操作とLINE体験 | ソフトバンク㈱<br>スマホアドバイザー | 20名 | 1/2 |

## 【はじめての資産運用講座～NISA、iDeCo 編～】

○ねらい：リカレント教育の一環として、資産運用の基本を学ぶ機会を提供する。また、オンラインでの参加も可能とすることで、若い世代の参加を促進する。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容          | 講 師     | 定 員 | 備考  |
|----------|-------------|--------------|---------|-----|-----|
| 5月14日(日) | 10:00～11:30 | 資産運用の基礎知識を学ぶ | 日本証券業協会 | 20名 | 1/1 |

## 【環境講座「地球温暖化問題と地域の対策」】

○ねらい：日本の環境問題について学習する機会の提供および環境問題に対する意識の向上を図る。

| 月 日 ( ) | 時 間        | 内 容                  | 講 師                            | 定 員 | 備考  |
|---------|------------|----------------------|--------------------------------|-----|-----|
| 6月4日(日) | 9:30～11:30 | 日本の環境問題の実態と私たちにできる対策 | 国立研究開発法人産業技術総合研究所主任研究員<br>歌川 学 | 30名 | 1/1 |

## 《高齢者》

## 【福寿大学】

○ねらい：高齢者に学習機会を提供することで、地域社会で高齢者自らが積極的な生きがいを求め、地域社会への参加を促すことを目的とする。  
(協力：生涯学習コーディネーター)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容              | 講 師                         | 定 員  | 備考  |
|----------|-------------|------------------|-----------------------------|------|-----|
| 5月18日(木) | 13:00～14:30 | 文学(歴史をより身近に感じよう) | NPO 法人ちば文芸フォーラム理事長<br>近藤 文子 | 120名 | 1/3 |

## 【介護予防教室】

○ねらい：地域の高齢者を対象に介護予防に有効な生活習慣の知識を持つとともに、そのような生活習慣を身につけることで、認知症の予防または発症時期を遅らせ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  |
|---------|-------------|------------------|-----|-----|-----|
| 6月6日(火) | 10:00～11:30 | 筋力アップ運動、フレイル予防講話 | 未定  | 30名 | 1/5 |

## 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：65歳以上の市民に対し、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の場を提供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  |
|----------|-------------|------------|-------------------|-----|-----|
| 5月26日(金) | 10:00～11:00 | シルバーリハビリ体操 | ふなばしシルバーリハビリ体操指導士 | 50名 | 1/5 |

## 【東老連支援事業】

○ねらい：東部地区の老人クラブと連携してその活性化を図り、地区高齢者の健康と生きがいづくりを推進する。

| 月 日 ( )  | 時 間        | 内 容        | 講 師 | 定員 | 備考  |
|----------|------------|------------|-----|----|-----|
| 5月10日(水) | 9:00～12:00 | グラウンドゴルフ大会 | —   | —  | 1/4 |

|          |             |         |   |   |     |
|----------|-------------|---------|---|---|-----|
| 5月25日(木) | 13:00~15:00 | 囲碁・将棋大会 | — | — | 2/4 |
|----------|-------------|---------|---|---|-----|

### 【東老協支援事業】

○ねらい：東部公民館区の老人クラブと連携してその活性化を図り、地区高齢者の健康と生きがいづくりを推進する。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容        | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|------------|-----|-----|-----|
| 4月26日(水) | 9:00~12:00  | グラウンドゴルフ大会 | —   | —   | 1/4 |
| 5月25日(木) | 10:00~11:30 | 輪投げ大会      | —   | —   | 2/4 |

### 《その他》

#### 【子育てサロン「アイアイ」】

○ねらい：子育て支援事業の一環として、生後4ヵ月～1歳前後の乳幼児を子育て中の親を対象に、子供とのふれあい、子育てのアドバイスや子育ての相談等の場を提供することにより、親子同士の友達作りや子育ての不安解消を図る。（共催：地域保健課、前原児童ホーム、前原地区社会福祉協議会）

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容       | 講 師             | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|-----------|-----------------|-----|-----|
| 5月11日(木) | 10:20~11:30 | リラックス・ヨーガ | ヨガ療法士<br>木下 百合枝 | 30組 | 1/6 |

#### 【子育てサロン「ランラン」】

○ねらい：子育て支援事業の一環として、1歳～3歳前後の乳幼児を子育て中の親を対象に、子供とのふれあい、子育てのアドバイスや子育ての相談等の場を提供することにより、親子同士の友達作りや子育ての不安解消を図る。（共催：地域保健課、前原児童ホーム、前原地区社会福祉協議会）

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容         | 講 師                    | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|-------------|------------------------|-----|-----|
| 4月13日(木) | 10:20~11:30 | 親子で楽しむリトミック | リトミックインストラクター<br>安田 洋子 | 30組 | 1/6 |

#### 【子育てサロン「おしゃべり広場」】

○ねらい：子育て支援事業の一環として、生後3ヵ月～1歳前後の乳幼児と保護者を対象に、子育てのアドバイスや子育ての相談等の場を提供することにより、保護者同士の仲間作りを図る。

（共催：地域保健課、前原児童ホーム、前原地区社会福祉協議会）

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容  | 講 師                       | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|--|---------------------------|-----|-----|
| 4月20日(木) | 10:30~11:30 | 身長・体重計測<br>保健師・栄養士・歯科衛生士<br>のはなし<br>参加者同士の情報交換 | 保健師・子育て支援コーディネーター・児童ホーム職員 | —   | 1/5 |
| 6月1日(木)  |             |  |                           |     | 2/5 |

#### 【子育て支援事業「親子交流講座」】

○ねらい：子育て支援事業の一環として、親子を対象にリトミックや絵本の読み聞かせを実施することで、親子のふれあいの大切さを学ぶとともに、親子のコミュニケーションの活発化を図る。

（共催：前原児童ホーム）

| 月 日 ( ) | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|

|          |   |              |                        |      |     |
|----------|---|--------------|------------------------|------|-----|
| 4月25日(火) | 10:00~10:20<br>10:35~10:55<br>11:10~11:30 | 絵本の読み聞かせを楽しむ | 荒木 陽子                  | 各10組 | 1/7 |
| 5月23日(火) | 10:30~11:00<br>11:15~11:45                | 親子でリトミックを楽しむ | リトミックインストラクター<br>安田 洋子 | 各20組 | 2/7 |

### 【親子で楽しむおはなし会】

○ねらい：絵本の読み聞かせなどを通して、本の楽しさを伝えるとともに、子供の感受性や創造性を育む。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容          | 講 師             | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|--------------|-----------------|-----|-----|
| 4月27日(木) | 10:30~11:00 | 絵本の読み聞かせ、手遊び | 社会教育関係団体おはなしパフェ | 10組 | 1/3 |

### 【スプリングコンサート】

○ねらい：コンサートに行く機会の少ない乳幼児親子や小学生を対象に開催することで、音楽の楽しさやすばらしさを伝えるとともに、親子のふれあいや交流を深め、情操を高めることを目的とする。

(共催:前原児童ホーム)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容      | 講 師              | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|----------|------------------|-----|-----|
| 4月15日(土) | 11:00~11:45 | ハープコンサート | ハープ演奏者<br>本間 美貴子 | —   | 1/1 |

### 【社会教育関係団体研修会】

○ねらい：社会教育関係団体の望ましいあり方をテーマに研修し、地域との関係と深める活動について理解を図る。

| 月 日 ( ) | 時 間         | 内 容                       | 講 師   | 定 員 | 備 考 |
|---------|-------------|---------------------------|-------|-----|-----|
| 4月8日(土) | 10:00~11:30 | 社会教育関係団体のあり方、登録申請書の作成方法 他 | 公民館職員 | —   | 1/1 |

### 【卓球開放】

○ねらい：卓球台の開放事業を通して、地域住民の交流と健康増進を図る。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容   | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|-------|-----|-----|-----|
| 4月16日(日) | 15:00~17:30 | 卓球の開放 | —   | 30名 | 1/6 |
| 5月14日(日) |             |       |     |     | 2/6 |

# 令和5年度三田公民館事業計画

令和5年4月1日～6月7日

## 《青少年》

### 【ハッピーサタデー事業】

○ねらい：地域の子どもは地域で育てるという観点から、地域の団体や町会、サークル等の協力を得ながら子ども達がスポーツや文化活動などに親しむ機会を作り、社会性や協調性を養う場とする。

(共催：青少年課)

| 月 日( )   | 時 間         | 内 容                            | 講 師                                      | 定 員 | 備 考  |
|----------|-------------|--------------------------------|--|-----|------|
| 4月30日(日) | 10:00～12:00 | 子どもフラワーアレンジメント教室～季節を楽しむ春のアレンジ～ | フラワーアドバイザー<br>高橋 かおり<br>(共催：三田習地区青少年相談員) | 30名 | 1/11 |
| 5月27日(土) | 10:00～11:30 | 遊びながら<br>楽しく学ぼう！               | 日本ボーイスカウト船橋第9団                           | 30名 | 2/11 |

## 《成 人》

### 【社会教育関係団体説明会】

○ねらい：船橋市社会教育関係団体登録申請書等の記入方法の説明と公民館の利用方法などについて周知を図る。

| 月 日( )   | 時 間         | 内 容                   | 講 師   | 定員  | 備 考 |
|----------|-------------|-----------------------|-------|-----|-----|
| 4月20日(木) | 13:30～15:00 | 登録申請書等の記入方法、公民館の利用方法等 | 公民館職員 | 60名 | 1/1 |

### 【三田セミナー 前期】

○ねらい：毎日の暮らしを心豊かに健康に過ごすための学習を実施するなかで地域住民の交流を図る。

(協働：生涯学習コーディネーター)

| 月 日( )   | 時 間         | 内 容         | 講 師                  | 定員  | 備 考 |
|----------|-------------|-------------|----------------------|-----|-----|
| 5月18日(木) | 10:00～12:30 | 騎兵第1旅団の遺跡散策 | ふるさと案内マイスター<br>今井 利明 | 30名 | 1/4 |
| 6月1日(木)  | 10:00～12:00 | 森林浴・ストレッチ等  | 健康管理士<br>金子 道子       |     | 2/4 |

## 《高齢者》

### 【三田寿大学】

○ねらい：高齢者の交流と健康・教養の向上を図り、生きがいのある豊かな生活を送るための一助とする。

(協力：三田寿大学実行委員会)

| 月 日( )   | 時 間         | 内 容                | 講 師 | 定 員 | 備 考  |
|----------|-------------|--------------------|-----|-----|------|
| 5月11日(木) | 13:30～15:00 | 入学式、実行委員紹介<br>映画鑑賞 | —   | 90名 | 1/10 |

## 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：体操を通じて、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  |
|----------|-------------|------------|-------------------|-----|------|
| 4月18日(火) | 10:00~11:00 | シルバーリハビリ体操 | ふなばしシルバーリハビリ体操指導士 | 50名 | 1/11 |

## 【三田老協グラウンドゴルフ大会】

○ねらい：三田習地区在住の高齢者の親睦と相互交流及び健康増進を図る。

(共催：三田公民館区老人クラブ連絡協議会)

| 月 日 ( ) | 時 間        | 内 容            | 講 師 | 定員 | 備考  |
|---------|------------|----------------|-----|----|-----|
| 4月2日(日) | 8:15~11:30 | 高齢者のグラウンドゴルフ大会 | —   | —  | 1/1 |

## 《その他》

## 【土曜卓球開放】

○ねらい：個人やグループで卓球を楽しみながら、健康増進、相互の親睦を図る。

| 月 日 ( ) | 時 間         | 内 容      | 講 師 | 定 員  | 備考   |
|---------|-------------|----------|-----|------|------|
| 4月1日(土) | 12:00~14:45 | 卓球台の一般開放 | —   | 自由参加 | 1/12 |
| 5月6日(土) |             |          |     |      | 2/12 |
| 6月3日(土) |             |          |     |      | 3/12 |

## 【地域の健康課題と対策】

○ねらい：看護を学ぶ学生が地域で活動する団体と親睦と相互交流を図りながら、地域で生活する人々の健康に関するヘルスニーズを見出し、地域の健康増進を図る。

(共催：東邦大学健康科学部看護学科)

| 月 日 ( )  | 時 間        | 内 容               | 講 師 | 定員 | 備考  |
|----------|------------|-------------------|-----|----|-----|
| 5月25日(木) | 9:30~12:00 | 看護を学ぶ学生と地域団体の学習活動 | —   | —  | 1/1 |

## 令和5年度習志野台公民館事業計画

令和5年4月1日～6月7日

## 《青少年》

## 【ハッピーサタデー事業】

○ねらい：地域の子供は地域で育てるという観点から、地域の団体や町会・自治会、学校と連携を図りながら、子供たちにスポーツや文化活動などに親しんでもらうことを目的とする。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容         | 講 師                 | 定 員      | 備考   |
|----------|-----------------|-------------|---------------------|----------|------|
| 4月20日(木) | 10:00<br>～11:00 | 第1回実行委員会    | —                   | —        |      |
| 5月13日(土) | 13:00<br>～15:30 | 軽スポーツにチャレンジ | 習志野台地区<br>スポーツ推進委員会 | 自由<br>参加 | 1/12 |

## 《成 人》

## 【家庭教育セミナー】

○ねらい：子育てに悩む母親の負担を軽減するために、乳幼児期の子供と親のコミュニケーションが楽しく身につく、仲間作りにもなるような講座とする。  
(共催：習志野台児童ホーム)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容  | 講 師                    | 定 員       | 備考  |
|----------|-----------------|--|------------------------|-----------|-----|
| 5月18日(木) | 10:00<br>～11:40 | 赤ちゃんごきげんベビーマッサージ<br>対象：生後3ヵ月～1歳未満の乳幼児と保護者(2部制) | ベビーマッサージセラピスト<br>馬場 美保 | 各回<br>15組 | 1/4 |

## 【社会教育関係団体説明会】

○ねらい：社会教育関係団体活動報告書の記入の仕方と公民館の利用方法等についての説明会を開催し、サークル活動の活性化を図る。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容  | 講 師   | 定 員       | 備考  |
|----------|-----------------|--|-------|-----------|-----|
| 4月19日(水) | 10:00<br>～11:30 | 1. 公民館利用やサークル活動のあり方について<br>2. 社会教育関係団体登録申請書の提出について | 公民館職員 | 登録<br>団体他 | 1/1 |

## 【地域再発見講座】

○ねらい：各地に戦争遺跡などを有する習志野台から、自然との共存を意図した開発が進む坪井地区へ公民館事業から育ったガイドボランティアの案内で地域の新たな顔を再発見する機会とする。

| 月 日( )   | 時 間            | 内 容                                  | 講 師                    | 定 員 | 備考  |
|----------|----------------|--------------------------------------|------------------------|-----|-----|
| 4月26日(水) | 9:30<br>～12:00 | 「習志野」地名誕生150年記念 史跡と自然を巡る習志野台2023春の散策 | 習志野原ガイドボランティア<br>伊橋 和男 | 20名 | 1/2 |

**【デジタルデバイド対策事業】**

○ねらい：スマートフォンやタブレットなどの活用方法を学び、より有効な活用を知ることによって充実した生活を送ることができるよう支援する。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                 | 講 師                    | 定 員 | 備考  |
|----------|-----------------|---------------------|------------------------|-----|-----|
| 5月25日(木) | 10:00<br>～12:00 | 触って体験！スマホの基本とLINE体験 | ソフトバンク(株)<br>スマホアドバイザー | 20名 | 1/3 |

**【「習志野」地名誕生 150 年記念事業】**

○ねらい：地名誕生 150 周年の記念すべき年であることを地域住民に周知し、郷土への愛着を深め、もって地域の活性化に資する。  
(主催：習志野原歴史研究会)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                       | 講 師   | 定 員  | 備考  |
|----------|-----------------|---------------------------|---|------|-----|
| 5月13日(土) | 13:00<br>～16:00 | 「習志野」地名誕生 150 年記念講演とギター演奏 | 中央大学 宮間 純一<br>郷土史研究家<br>天下井 恵<br>ギター奏者<br>内藤 敏子 | 100名 | 1/1 |

**【鉄道ジオラマを作ってNゲージを走らせよう】**

○ねらい：普段公民館に来ない人々を公民館に呼び込む。また、子供から大人まで楽しむことができるNゲージを用いて地域の交流の場とする。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                                     | 講 師             | 定 員 | 備考  |
|----------|-----------------|---|-----------------|-----|-----|
| 5月27日(土) | 13:00<br>～17:00 | ジオラマの制作<br>(Nゲージ走行会、28日<br>13:00～16:00) | J-TRACK Society | 20名 | 1/2 |
| 5月28日(日) | 10:00<br>～12:00 |   |                 |     | 2/2 |

《高齢者》

**【習志野台寿大学】**

○ねらい：高齢者の学習と親睦交流の機会とし、心身の健康づくりを応援する。  
(協働：習志野台公民館寿大学運営委員会)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容          | 講 師             | 定 員  | 備考  |
|----------|-----------------|--------------|-----------------|------|-----|
| 5月18日(木) | 13:30<br>～15:00 | 開講式 習台寿コンサート | ピアニスト<br>鶴 治美 他 | 120名 | 1/9 |

**【ハッピーサロン】**

○ねらい：高齢者の情報交換やふれあいを深めるための場を地域に作り、高齢者が孤独に陥らず繋がりを保てるようにする。  
(共催：福祉団体フキのとう)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容        | 講 師       | 定 員  | 備考   |
|----------|-----------------|------------|-----------|------|------|
| 4月3日(月)  | 12:00<br>～14:00 | 高齢者のふれあい広場 | 福祉団体フキのとう | 自由参加 | 1/21 |
| 4月17日(月) |                 |            |           |      | 2/21 |
| 5月1日(月)  |                 |            |           |      | 3/21 |



|          |  |  |  |  |      |
|----------|--|--|--|--|------|
| 5月15日(月) |  |  |  |  | 4/21 |
| 6月5日(月)  |  |  |  |  | 5/21 |

**【ふなばしシルバーリハビリ体操】**

○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継続的に行うことにより、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  |
|----------|-----------------|----------------|--------------------------------|-----|------|
| 4月28日(金) | 13:00<br>～14:00 | ふなばしシルバーリハビリ体操 | 健康づくり課保健師<br>ふなばしシルバーリハビリ体操指導士 | 50名 | 1/12 |
| 5月26日(金) |                 |                |                                |     | 2/12 |

**【習老協支援事業】**

○ねらい：地域老人クラブの活動を支援することにより、地域高齢者の生きがいづくりを推進する。  
(共催：習志野台公民館区老人クラブ連絡協議会)

| 月 日( )   | 時 間            | 内 容                           | 講 師    | 定 員              | 備 考 |
|----------|----------------|-------------------------------|--------|------------------|-----|
| 4月18日(火) | 9:00<br>～13:00 | 第41回グラウンドゴルフ大会<br>会場：北習志野近隣公園 | クラブ審判員 | 140(2組,<br>各70名) | 1/8 |

《その他》

**【おもちゃの病院】**

○ねらい：おもちゃの修理を通して、物を大事にする心を養う。(後援：おもちゃ病院)

| 月 日( )  | 時 間             | 内 容             | 講 師    | 定 員  | 備 考  |
|---------|-----------------|-----------------|--------|------|------|
| 4月1日(土) | 10:00<br>～12:00 | 壊れたおもちゃを原則無償で修理 | おもちゃ病院 | 自由参加 | 1/12 |
| 5月6日(土) |                 |                 |        |      | 2/12 |
| 6月3日(土) |                 |                 |        |      | 3/12 |

**【将棋開放】**

○ねらい：小学生から高齢者まで将棋を通じて地域住民の交流を図る。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容     | 講 師                   | 定 員           | 備 考  |
|----------|-----------------|---------|-----------------------|---------------|------|
| 4月14日(金) | 15:00<br>～17:00 | フリー対局ほか | NPO 法人えんだい将棋<br>齋藤 久男 | 10名<br>(当日受付) | 1/22 |
| 4月28日(金) |                 |         |                       |               | 2/22 |
| 5月12日(金) |                 |         |                       |               | 3/22 |
| 5月26日(金) |                 |         |                       |               | 4/22 |

**【卓球開放】**

○ねらい：卓球をする場を提供することにより、地域住民の交流と健康の増進を図る。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容  | 講 師 | 定 員               | 備 考  |
|----------|-----------------|------|-----|-------------------|------|
| 4月16日(日) | 12:00<br>~15:00 | 卓球開放 | —   | 20名<br>(当日受<br>付) | 1/11 |
| 5月21日(日) |                 |      |     |                   | 2/11 |

## 令和5年度飯山満公民館事業計画

令和5年4月1日～6月7日

### 《青少年》

#### 【ハッピーサタデー事業】

○ねらい：月1回土曜日を中心に文化・スポーツなどを体験する集団活動を実施し、青少年の居場所づくりを地域ぐるみで推進する。  
(共催：青少年課)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容     | 講 師                 | 定 員 | 備 考 |
|----------|-----------------|---------|---------------------|-----|-----|
| 5月13日(土) | 13:30<br>～14:30 | ラダーゲッター | 二宮・飯山満地区スポーツ推進委員協議会 | 24名 | 1/9 |

### 《成人》

#### 【ママだって癒されたい！】

○ねらい：子育てに追われる父親や母親がリフレッシュする機会を提供するとともに、交流や情報交換の場とする。また、新しい利用者層の開拓につなげる。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                        | 講 師                                       | 定 員   | 備 考 |
|----------|-----------------|----------------------------|---|-------|-----|
| 5月19日(金) | 10:00<br>～11:30 | 頭皮から癒す<br>「ヘッドスパ講習」        | バランス工房<br>野木 佐智子                          | 各 15名 | 1/3 |
| 5月26日(金) | 10:00<br>～12:00 | かわいいもので癒す<br>「アイシングクッキー講習」 | アイシングクッキー講師<br>蓮見 京子                      |       | 2/3 |
| 6月2日(金)  | 10:00<br>～11:30 | 香りで癒す<br>「ハーバル扇子作り」        | 日本アロマ環境協会<br>AEAJアロマセラピーインストラクター<br>高松 美貴 |       | 3/3 |

### 《高齢者》

#### 【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：体操を通じて、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めざす。  
(共催：健康づくり課)

| 月 日( )  | 時 間             | 内 容        | 講 師               | 定 員      | 備 考  |
|---------|-----------------|------------|-------------------|----------|------|
| 4月3日(月) | 10:00<br>～11:00 | シルバーリハビリ体操 | ふなばしシルバーリハビリ体操指導士 | 各<br>40名 | 1/11 |
| 6月5日(月) |                 |            |                   |          | 2/11 |

#### 【飯山満寿大学】

○ねらい：高齢者が自分らしくそれぞれの生きがいを持ち、住み慣れた地域で健やかに暮らし続けられるよう交流・学習の場を提供し、地域社会への参加を促す。

(協力：生涯学習コーディネーター)

| 月 日( ) | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|

|          |                 |                     |         |      |     |
|----------|-----------------|---------------------|---------|------|-----|
| 5月18日(木) | 13:30<br>~15:00 | 開講式<br>教養講座「ふなばし検定」 | 船橋市観光協会 | 102名 | 1/9 |
|----------|-----------------|---------------------|---------|------|-----|

**【シルバー男性料理教室】**

○ねらい：男性にも手軽に出来る家庭料理を学び、参加者同士の交流を図る。

(共催：二宮・飯山満地区社会福祉協議会)

| 月 日( )   | 時 間            | 内 容      | 講 師   | 定 員 | 備 考 |
|----------|----------------|----------|-------|-----|-----|
| 5月19日(金) | 9:30<br>~13:00 | 家庭料理の講習会 | 林 美智子 | 12名 | 1/6 |

《その他》

**【社会教育関係団体研修会】**

○ねらい：社会教育関係団体の望ましいあり方についての研修並びに登録申請書作成についての説明及び各団体の交流を図る。

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容                         | 講 師   | 定 員 | 備 考 |
|----------|-----------------|-----------------------------|-------|-----|-----|
| 4月19日(水) | 15:30<br>~16:30 | 社会教育関係団体のあり方、<br>登録申請書の作成 他 | 公民館職員 | 80名 | 1/1 |

**【飯山満公民館でグランドピアノを弾いてみよう】**

○ねらい：比較的予約が入りにくい日時に、公民館のピアノとその部屋を無料で利用してもらい、公民館利用者の拡大と空き部屋利用の促進を目指す。

| 月  | 時 間             | 日   | 定 員 |
|----|-----------------|---|-----|
| 5月 | 15:00<br>~17:00 | 2日, 9日, 10日, 16日, 17日, 23日, 24日, 30日, 31日 | -   |
| 6月 |                 | 6日, 7日                                    |     |

**【ゆびとま子育てサロン】**

○ねらい：「輝け子育て世代、この指とまれ」をスローガンに、幼児と親を対象として子育てについての相談や学習を実施する。

(共催：二宮・飯山満地区社会福祉協議会)

| 月 日( )   | 時 間             | 内 容         | 講 師                                     | 定 員      | 備 考  |
|----------|-----------------|-------------|---|----------|------|
| 4月10日(月) | 10:00<br>~11:30 | 赤ちゃんマッサージ   | 船橋市助産師会会員<br>栗島 寿恵                      | 自由<br>参加 | 1/10 |
| 5月8日(月)  |                 | リトミック&英語の絵本 | リトミック指導者<br>浅野 聡子<br>Jシャイン認定講師<br>岩上 理恵 |          | 2/10 |

## 令和5年度薬円台公民館事業計画

令和5年4月1日～6月7日

## 《青少年》

## 【ハッピーサタデー推進事業】

○ねらい：地域の大人たちの協力を得ながら、子供たち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ことを目的とする。  
(共催：青少年課)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容   | 講 師                        | 定 員 | 備 考  |
|----------|-------------|-------|----------------------------|-----|------|
| 5月20日(土) | 14:30～16:30 | 走り方教室 | NPO 法人ニッポンランナーズ代表<br>齊藤 太郎 | 20名 | 1/11 |

## 【学社連携事業 クラブ活動支援事業】

○ねらい：地域全体で学校を支援する活動の一環として、社会教育関係団体が小学校のクラブ活動の時間に講師となり、児童を指導することによって学校支援と地域社会づくりに寄与する。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容            | 講 師                | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|----------------|--------------------|-----|-----|
| 5月24日(水) | 15:00～16:00 | 薬円台小学校太鼓クラブの指導 | 社会教育関係団体<br>船橋芝六太鼓 | —   | 1/7 |

## 《成人》

## 【朝のさわやかストレッチ】

○ねらい：ケガの防止や、全ての運動に柔軟性を高めるためのストレッチを通じて、運動する習慣作りのきっかけをつくる。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容   | 講 師                           | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------|-------|-------------------------------|-----|-----|
| 5月21日(日) | 10:00～11:45 | ストレッチ | (公社) 日本 3B 体操協会公認指導士<br>原田 美幸 | 25名 | 1/2 |
| 5月28日(日) |             |       |                               |     | 2/2 |

## 《高齢者》

## 【やくえんだい福寿大学】

○ねらい：企画委員がプログラムの内容を企画して実施する。高齢者が健康で、いきいきとした毎日を送るために、生活・健康・文化・環境など様々な分野について学ぶ機会を作るとともに、仲間作りの場とする。  
(協力：やくえんだい福寿大学企画委員)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容       | 講 師                  | 定 員  | 備 考 |
|----------|-------------|-----------|----------------------|------|-----|
| 5月16日(火) | 13:00～14:30 | 開校式/消費者講座 | 消費者生活センター<br>消費生活相談員 | 130名 | 1/9 |

## 【ふなぼしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：市民相互の支えあいにより健康寿命の延伸を目的に、シルバーリハビリ体操推進事業をさらに普及啓発するために、公民館と共催で年間を通して定期的実施する。(共催：健康づくり課)

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容                   | 講 師                         | 定 員    | 備考   |
|----------|-------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|
| 4月26日(水) | 13:00~14:00 | ふなばしシルバーリハビリ<br>体操の体験 | ふなばしシルバーリ<br>ハビリ体操初級指導<br>士 | 各 50 名 | 1/12 |
| 5月30日(火) |             |                       |                             |        | 2/12 |

《その他》

【カンガルーぽっけ】

○ねらい：少子化社会に対応するため、地域の子育て支援をとおして子育てしやすい地域づくりをめざす。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容                   | 講 師                | 定 員 | 備考   |
|----------|-------------|-----------------------|--------------------|-----|------|
| 4月10日(月) | 10:00~11:30 | ママのストレッチタイム&<br>絵本タイム | 保育ボランティア           | 20組 | 1/11 |
| 5月15日(月) |             | ベビーマッサージ              | RTA 認定講師<br>豊城 いづみ | 10組 | 2/11 |

【社会教育関係団体研修会】

○ねらい：薬園台公民館登録の社会教育関係団体を対象に研修会を開催し、サークルのあり方や公民館の利用について学ぶ機会とする。また、社会教育活動及び公民館活動を促進する。

| 月 日 ( )  | 時 間         | 内 容                       | 講 師   | 定 員  | 備考  |
|----------|-------------|---------------------------|-------|------|-----|
| 4月20日(木) | 10:00~11:30 | 社会教育関係団体研修・サ<br>ークル活動のあり方 | 公民館職員 | 110名 | 1/1 |

【地域緑化支援事業】

○ねらい：地域の緑化推進を支援することで、潤いのある地域づくりの一助とする。

| 月 日 ( ) | 時 間              | 内 容               | 講 師     | 定 員 | 備考 |
|---------|------------------|-------------------|---------|-----|----|
| 4月~6月   | 9:00~12:00<br>早朝 | 薬園台駅前花壇の春花植付<br>け | 薬園台花楽の会 | —   |    |
|         |                  | 薬園台駅前花壇等の管理       |         |     |    |