

西部公民館事業計画(6月20日～9月18日)

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】(全11回)

○ねらい：小学生を中心とした地域の子供たちの居場所づくり、スポーツやあそびをベースとした総合学習を目的に、月1回開催する。基本的に自由参加とするプログラムを実施する。

(共催：青少年課、本中山児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月20日(土)	10:00～12:00	忍者道場	船橋市レクリエーション協会	30
8月1日(木)	10:00～12:00	夏まつり	本中山児童ホーム	30

《成人》

【防災講座】(全1回)

○ねらい：在宅避難について知り、災害時に備え家庭でできることを学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月18日(水)	13:30～15:00	在宅避難に備えよう	危機管理課	50

《高齢者》

【西部寿大学】(全10回)

○ねらい：高齢者が心身共に健康で、生きがいのある生活を送るための学習・交流の場とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月10日(水)	10:00～11:30	生前贈与と相続のはなし	京葉行政書士・FP合同事務所職員	80
9月11日(水)		嚥下・口腔機能のはなし	千葉県保険医協会歯科医師 新井田光希子	

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】(全11回)

○ねらい：高齢者の健康維持に向けて市が普及促進を図ることを目的として開催する。

(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月17日(水)	10:00～11:00	リラックス体操・筋トレ体操	健康づくり課職員、シルバーリハビリ体操初級指導士	50
9月18日(水)				

《その他》

【本はともだち】(全11回)

○ねらい：本を通して子と保護者が楽しいひとときを分かち合い、ふれあう機会を提供することで、幼少期の子供が健やかに育つための環境づくりの一助とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月20日(木)	10:30~11:30	絵本の読み聞かせ、工作	西部公民館社会教育関係団体 かえる文庫	20
7月18日(木)				

【本中山地区親子交流ポッチャ大会】(全1回)

○ねらい：地域住民にニュースポーツの普及を図るためポッチャ大会を開催し、住民同士の交流と健康増進に寄与する。(共催：本中山地区スポーツ推進委員・本中山地区自治会町会連合会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月7日(日)	10:00~12:00	親子ポッチャ大会	本中山地区スポーツ推進委員	

【西部子育てサロン】(全12回)

○ねらい：少子化・核家族化が進んだ結果、子育てに対しての不安や悩みを持つ保護者が増えており様々な諸問題が生じている。保護者が集い、交流・相談の場を設けることで、不安や悩みを解消する場とする。(共催：本中山地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月11日(木)	10:30~12:00	親と子のフィットネス	インストラクター 渡辺美奈子	40
7月30日(火)		スイカ割り	本中山地区社会福祉協議会	
9月17日(火)		母と子のヨガ	インストラクター 伊藤知佐子	

【おもちゃの病院】(全11回)

○ねらい：壊れたおもちゃの修理をとおり、子供たちに物を大切にすることを養ってもらう。

(共催：ふなばし「おもちゃの病院」)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月20日(土)	10:00~12:00	壊れたおもちゃの修理 (原則無料)	ふなばし「おもちゃの病院」	-

【親子で楽しもう】(全3回)

○ねらい：親子でのスキンシップを通して、心身ともにリフレッシュを図るとともに、子供との関わりを深める機会とする。(共催：本中山児童ホーム)

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

7月12日(金)	10:30~11:15	ちびっこ夏祭り	本中山児童ホーム職員	60
----------	-------------	---------	------------	----

【本館家庭教育セミナー】(全3回)

○ねらい：親子の心豊かなふれあいを大事にして、保護者が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
7月13日(土)	10:00~12:00	スマホで簡単！親子で楽しむプログラム体験	Code for Funabashi 田久保純平	20

【本中山 2024 ミュージックフェスティバル】(全1回)

○ねらい：若手音楽家の育成支援と本中山地区の人達に生の音楽を楽しんで頂こうとともに、本中山地区社会福祉協議会の活動を広め認識を深めてもらう。(共催：本中山地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月6日(土)	13:00~15:00	マリンバ、ヴィオラとピアノ、弦楽八重奏のコンサート	カツシカ・チェンバーオーケストラ 他	100

【館報の発行】(全3回)

○ねらい：地域住民に対して公民館活動の情報を提供し、広報活動として実施する。

月 日()	時 間	内 容	配布先	部 数
6月	-	事業案内他	本中山・二子地区	9,500
9月	-	事業案内他	本中山・二子地区	9,500

法典公民館事業計画（6月20日～9月18日）

《青少年》

【ハッピーサタデー事業】（全11回）

○ねらい：小学生を対象に、子供たちの休日の居場所づくりと、スポーツや自然体験等を通じた青少年の健全育成を図る。（共催：青少年課）

月 日（ ）	時 間	内 容	講 師	定 員
6月22日（土）	10:00～11:30	忍者修行道場	特定非営利活動法人船橋市レクリエーション協会	当日自由参加
6月29日（土）	9:30～10:30 11:00～12:00	スノードーム作り	千葉県立現代産業科学館 上席研究員	各20名
7月6日（土）	10:00～11:30	SDGs 学習とガラケー分解体験	法典地区生涯学習コーディネーター	30
8月28日（水）	11:00～11:30	パフォーマンスショー ジャグリング、マジックショー	おこたんぺ。	50

【ふしぎ探検クラブ】

○ねらい：小学生を対象に、日常生活で不思議な事象、好奇心や興味を引き出し、科学的な知見を与え、創造力を養う目的で取り組む。併せて、異年齢同士のコミュニケーションと環境学習に取り組むことを目的とする。（協力：法典地区生涯学習コーディネーター）

月 日（ ）	時 間	内 容	講 師	定 員
7月13日（土）	10:00～11:30	Pepper といっしょにまなぼう ～大雨・地球温暖化～	ファシリテーター 公民館職員	20

【絵本の読み聞かせ】（全12回）

○ねらい：絵本や紙芝居の読み聞かせを通して、乳幼児親子から児童まで、本を身近に親しみ、読書の楽しさを伝え、子供の創造力や心を育む機会とする。（共催：法典おはなしの広場）

月 日（ ）	時 間	内 容	講 師	定 員
7月13日（土）	10:30～11:00	手遊び・絵本の読み聞かせ・お話	社会教育関係団体 法典おはなしの広場	当日自由参加

8月10日(土)				
9月14日(土)				

【環境講座】(全1回)

○ねらい：法典地区の小学生を対象に、環境への興味や関心を育む機会とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
8月3日(土)	10:30~11:30	楽しく学ぼう！地球温暖化 SDGsのお話とソーラーヘリ コプター工作	アースドクターふなばし	20

《成人》

【歴史講座】(全2回)

○ねらい：船橋市域でも特に船橋宿として栄えた本町通り周辺を中心とした歴史を学び、ふるさと船橋への愛着を深める。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月10日(水)	10:00~11:30	町の成立、房総の街道と船橋宿の成立、江戸時代の船橋宿、船橋宿と戊辰戦争、船橋宿の足跡を求めて ほか	まなび船橋 鈴木睦男	30
7月17日(水)				

【多文化料理講座】(全2回)

○ねらい：今回は植民地統治時代のフランス文化の影響を受けつつ、米食を基本とする「ベトナム料理」、地中海の食事としてユネスコの無形文化遺産に登録された「スペイン料理」について歴史を学びながら世界の料理に興味関心を育む機会とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月24日(水)	9:30~13:00	「ベトナム料理」の料理実習	料理研究家 金子光夫	20
7月31日(水)		「スペイン料理」の料理実習		

【法典子育ての会家庭教育セミナー】(全3回)

○ねらい：法典子育ての会が中心となり、保護者が家庭で子どもの教育を行うのに必要な心構えや子どもの育て方、家庭教育上の共通の問題点について学習するために保護者同士の情報交換、交流の場とする。
(共催：法典子育ての会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月17日(火)	10:00～11:30	陶芸教室	未定	未定

《高齢者》

【認知症予防教室】(全4回)

○ねらい：楽しい脳トレと日常生活でも簡単にできる体操を学び、脳の活性化を図る。

(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月21日(金)	10:00～11:30	フレイル予防ゼミナール	株式会社第一興商 健康運動指導士	20
7月12日(金)		オーラルフレイル予防ゼミナール		
7月26日(金)		ロコモ予防ゼミナール		

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】(全11回)

○ねらい：高齢になってもいきいきとした生活が続けられるためには、日常生活の中で、運動機能の低下や生活習慣病の発症の予防に取り組むことが重要なことから、この体操を通じて健康づくりと介護予防に取り組むことを目的とする。
(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月10日(月)	13:00～14:00	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70
7月8日(月)				

8月19日(月)				
----------	--	--	--	--

【法典寿大学】(全10回)

○ねらい：テーマを「いつも元気で健やかに」として、健康講座を始め様々な学習を行い、高齢者の健康維持、仲間づくりを図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月11日(木)	10:00~11:30	知って安心「スマホの知識」・ 知って対策「スマホの危険」	ソフトバンク株式会社	100
9月12日(木)		ハーモニカ演奏によるコンサ ート	ハーモニカ愛好会	

【はじめてのスマートフォン講座(入門編)】(全2回)

○ねらい：60歳以上の市民を対象に日常生活でも簡単にできるスマートフォンの操作を学び、生活向上を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月26日(水)	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)	ソフトバンク株式会社	20

【シニア足育講座】(全1回)

○ねらい：近年の健康志向の中、一生涯使う足の健康についてシューフィッターを講師に迎え、シニアを対象に「足についての正しい知識」と「正しい靴選びや履き方」などを学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月3日(水)	10:00~11:30	自分の足の特徴を知ろう	一般社団法人足と靴と健康 協議会	24

《その他》

【子育て支援講座(ぽんぽこ広場)】(全5回)

○ねらい：子育てボランティアと共に、法典地区在住の0歳児親子を対象に、母親同士のコミュニケーシ

ヨンを図りながら、親子のふれあい遊びや情報交換など、子育てについて学習する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月25日(木)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ・わらべうた	読み聞かせ指導者 川村洋子	5組

丸山公民館事業計画(6月20日～9月18日)

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】(全12回)

○ねらい：小学生を中心とした地域の子供たちの居場所づくり、スポーツやあそびをベースとした総合学習を目的に、月1回開催する。基本的に自由参加とするプログラムを実施する。

(共催：青少年課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月13日(土)	10:00～11:30	空気ロケット飛ばしとアースボール	アースドクターふなばし	20
8月30日(金)	10:30～12:30	プチ お好み焼きを作っちゃおう!	オタフクソース株式会社	18

【巡回児童ホーム 小学生わくわくタイム】(全8回)

○ねらい：地域の小学生が集まる場を提供し、さまざまな遊びを通して児童が社会性、協調性、主体性および自主性を育む機会とする。

(共催：塚田児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月18日(木)	15:00～16:30	簡単工作、ゲーム大会等	児童ホーム職員	100

《成人》

【うたの玉手箱～初夏に寄せて～】(全1回)

○ねらい：地域住民に良質な音楽に親しむ機会と心豊かな時間を提供するとともに文化芸術の振興を図る。

(共催：ミュージズライブまるやま実行委員会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月23日(日)	14:00～16:00	うた、ピアノ	うた/ソプラノ 富永麻弥子 うた/メゾソプラノ 関端絵里 ピアノ 藤田弘子	150

【バランスボールのある暮らし(妊活・産後・腰痛でお悩みの方へ)】(全1回)

○ねらい：バランスボールで体幹を鍛えながら、20代～40代特有の体の不調を軽減する。また、生活の中にバランスボールを取り入れ、習慣的に体幹を鍛えるきっかけとする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月1日(日)	10:00～11:30	バランスボールで体幹づくり	バランスボールインストラクター 飯田渚	20

【バランスボールのある暮らし(更年期でお悩みの方へ)】(全1回)

○ねらい：バランスボールで体幹を鍛えながら、更年期特有の体の不調を軽減する。また、生活の中にバランスボールを取り入れ、習慣的に体幹を鍛えるきっかけとする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月15日(日)	10:00～11:30	バランスボールで体幹づくり	バランスボールインストラクター 飯田渚	20

《高齢者》

【さわやか学級】(全9回)

○ねらい：高齢者が心身共に健康で、生きがいのある生活を送るための学習・交流の場とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月21日(金)	9:30～11:30	講演 「源氏物語ってなあに？」	古典文学研究家・書家 堀井 幸子	150
7月19日(金)	9:30～11:30	1部：出前講座「上手なお医者さんのかかり方」 2部：コーラス鑑賞「手話でふるさと」	1部：保健総務課職員 2部：歌おうリフレッシュ サークル	150

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】(全12回)

○ねらい：高齢者の健康維持に向けて市が普及促進を図ることを目的として開催する。

(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月3日(水)	10:00～11:00	リラックス体操・筋トレ体操	健康づくり課職員、シルバーリハビリ体操初級指導士	60
8月21日(水)	10:00～11:00	リラックス体操・筋トレ体操		60
9月4日(水)	10:00～11:00	リラックス体操・筋トレ体操		60

《その他》

【巡回児童ホーム 0・1・2歳ぽかぽか広場】(全8回)

○ねらい：地域の子育ての中の親子間でコミュニケーションを図りながら、子育ての悩みや不安を分かち合える仲間をつくり、親同士交流のきっかけ作りとする。

(共催：塚田児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月18日(木)	10:00～11:30	親子ふれあいあそび他	児童ホーム職員	100

【丸山おはなし会】(全11回)

○ねらい：乳幼児期、児童の成長期に絵本等の読み聞かせをとおして、本に親しんでもらうことで、感性を豊かにし、想像力や語彙力を育む機会とする。

(共催：丸山おはなしの会)

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

7月20日(土)	13:30~14:00	おはなし	丸山おはなしの会	20
	14:30~15:00	こわいおはなし会		20

【館報の発行】(全4回)

○ねらい：地域住民に対して公民館活動の情報を提供し、広報活動として実施する。

月 日()	時 間	内 容	配布先	部 数
8月28日(水)	-	講座、コンサート、文化祭 など	丸山・馬込地区	7,200

塚田公民館事業計画(6月20日～9月18日)

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】(全11回)

○ねらい：子供たちが生活文化やスポーツの体験をとおり、豊かな心や健全な精神を養う。

(共催：青少年課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
8月1日(木)	10:00～11:30 13:30～15:00	地球温暖化のお話と工作	アースドクターふなばし	各20
8月8日(木)	13:30～15:00	ペーパー飛行機を作って飛ばす	クラフト講師 藤田育夫	20
8月15日(木)	10:00～11:30	サマーランチ	料理研究家	20
9月14日(土)		勾玉づくり	飛ノ台史跡公園博物館	20

《成人》

【今からはじめる！スマートフォン体験 入門編】(全1回)

○ねらい：スマートフォン初心者の方々に端末に触れる機会を提供し、基本的な操作方法について学んでもらう。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月4日(木)	10:00～12:00	スマホの基本的な操作を学ぶ	ソフトバンク株式会社	14

【手作りワークショップ】(全1回)

○ねらい：暮らしのなかで様々なかたちで手作りできるものにチャレンジし、制作過程で学んだことを今後の生活に活かすことを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月17日(水)	10:00～11:30	塩化ビニルテープの編みポーチづくり	ハンドメイド作家 上平真理子	16

【ベトナム料理講座 生春巻きづくり】(全1回)

○ねらい：地域住民が料理講座を通じてベトナム人スタッフと交流する機会を設けることで、多文化共生のための学習機会を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月25日(木)	10:30～13:30	生春巻きづくり	船橋市国際交流員 グエン・ティ・チャー	16

【足裏リフレクソロジー】(全2回)

○ねらい：足裏の部位に刺激を与え、身体の健康につながるリフレクソロジーを学び体全体の健康維持増進を体験し老けない身体づくりを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月18日(水)	10:00～11:30	足裏リフレを学び実技を体験する	リフレクソロジスト 藤原さき	15

《高齢者》

【塚田寿大学】(全9回)

○ねらい：高齢者が心身共に健康で、生きがいのある生活を送るための学習・交流の場とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月16日(火)	13:30～15:00	地球温暖化と熱中症について	アースドクターふなばし 中央保健センター 職員	100
9月17日(火)		オンライン工場見学	千葉県ヤクルト販売株式会社 社 派遣講師	

【塚田元気クラブ】(全24回)

○ねらい：レクゲームやダンス、遊びを交えながらの健康体操で介護予防、健康維持増進を図り、地域の高齢者がより豊かな日常生活が送れるようになることを目的とする。

(共催：特定非営利活動法人船橋市レクリエーション協会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月25日(火)	10:00～11:30	レクゲーム、健康体操	特定非営利活動法人船橋市 レクリエーション協会	30
7月9日(火)				
7月23日(火)				
8月13日(火)				
8月27日(火)				
9月10日(火)				

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】(全11回)

○ねらい：高齢者の健康維持に向けて市が普及促進を図ることを目的として開催する。

(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月2日(火)	13:00～14:00	リラックス体操・筋トレ体操	健康づくり課職員、 シルバーリハビリ体操初級	60
8月6日(火)				

9月3日(火)			指導士	
---------	--	--	-----	--

【介護予防事業 脳いきいき健康講座】(全4回)

○ねらい：65歳以上の市民を対象に簡単な脳トレ等で、脳の活性化を図るとともに認知症予防について学習する。
(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月1日(月)	10:00~11:30	認知症予防に関する講義と簡単な体操	株式会社第一興商松戸支店	20
7月8日(月)				

《その他》

【こどもおはなし会】(全19回)

○ねらい：絵本・紙芝居の読み聞かせを通して、幼児期における情操の発展と読書活動の推進を図る。
(共催：つかだおはなし会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月22日(土)	14:00~14:30	絵本の読み聞かせと紙芝居	塚田公民館社会教育関係団体 つかだおはなし会	24
7月13日(土)				
7月27日(土)				
9月14日(土)				

【卓球台開放】(全22回)

○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
6月20日(木)	18:30~20:30	卓球台の個人開放	-	自由参加
7月4日(木)				
7月18日(木)				
8月1日(木)				
8月15日(木)				
9月5日(木)				

【子育て支援 ひよこ広場】(全12回)

○ねらい：子育て支援事業の一環として、幼児を持つ母親・父親が安心して交流できる場と、子育ての学習

機会を提供することにより、親同士の友だち作りや子育ての不安解消を図る。

(共催：塚田地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月29日(土)	10:30~11:30	パパ・ママ教室	日赤千葉県支部指導員 一尾孝子、宇多田あつ子	15組
7月2日(火)	10:15~11:15	ベビーヨガ	ヨガインストラクター 佐藤 幸	10
8月6日(火)		ティーサロン	塚田地区社会福祉協議会	10
9月3日(火)		ベビーマッサージ	助産師 松田洋子	10

葛飾公民館事業計画(6月20日～9月18日)

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】(全10回)

○ねらい：毎月1回土曜日に地域関係諸団体の協力の下、子供たちがスポーツや文化に親しむとともに、豊かで健全な精神を培う日として「ふなばしハッピーサタデー」を開催する。

(共催：青少年課、西船児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月13日(土)	10:00～11:30	忍者に挑戦	船橋市レクリエーション協会	30
8月24日(土)	10:00～11:00	ペットボトルの空気砲	船橋市青少年相談員	20

【小学生環境講座】(全1回)

○ねらい：地球温暖化に関する講義とエコカー工作をとおり、現在の地球環境について理解を深め、暮らしの中で自分たちができることを考える。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月25日(木)	10:00～12:00	環境講話とエコカー工作	アースドクターふなばし	20

【こどもプログラミング教室】(全1回)

○ねらい：小学生の生徒を対象にmicro:bitというマイコンボードを使用し、楽しみながらプログラミング体験ができる機会を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
9月7日(土)	10:00～12:00	micro:bitを使用したプログラミング体験	プログラミング講師 藤田育夫	10

《成人》

【地産地消 野菜の魅力～トマト編～】(全1回)

○ねらい：地域の農家の方を講師に迎え、講義と収穫体験をとおり船橋産の農作物について理解を深め、消費へつなげる機会を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月26日(水)	10:00～12:00	トマトの講話、収穫体験	トマト農家 三須一生	20

【デジタルデバイド対策事業】（全3回）

○ねらい：スマートフォンの基本を学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月10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①	ソフトバンク株式会社	16
9月11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②		16

《高齢者》

【かつしか寿大学】（全10回）

○ねらい：高齢者が健康で生きがいのある生活を送るため、身近な課題等に関する学習と合わせて受講者相互の交流、親睦を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月16日(火)	10:00~11:30	映画鑑賞	公民館職員	70
9月17日(火)		おとなのアンガーマネジメント	株式会社実践教育ラボ 萩原知子	

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】（全11回）

○ねらい：市民が早期から健康及び介護予防に関する意識を高め、互いに支えあって健やかで心豊かに生活するために身体機能の維持及び向上を図ることを通じて、健康寿命を延伸し、生活の質の向上を図る。
(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月9日(火)	10:00~11:00	リラックス体操・筋トレ体操	健康づくり課職員、シルバーリハビリ体操初級指導士	40
8月13日(火)				40
9月10日(火)				40

【一般介護予防事業 楽しく認知症予防】（全4回）

○ねらい：地域住民の65歳以上を対象とする。認知症予防に有効な生活習慣についての知識やエクササイズを楽しみながら身につける。
(共催：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月20日(木)	10:00~11:30	認知症予防ゼミ	株式会社第一興商健康運動指導士	30
6月27日(木)		オーラルフレイル予防ゼミ		
7月4日(木)		ロコモティブシンドローム予防ゼミ		

《その他》

【肩こり解消！リフレッシュ・ヨガ講座】（全2回）

○ねらい：ゆったりと気持ちよく身体を動かし、心身ともにリフレッシュできるヨガを体験する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
6月22日(土)	15:30~16:30	ヨガでリラックス	ヨガインストラクター 北田由紀子	12
6月29日(土)				

【葛の葉らいぶ】（全5回）

○ねらい：葛飾公民館の小ホール的な機能を有する講堂の活用を推進、文化芸術活動の振興を図るため音楽会等を開催し、地域に暮らす人々に精神的な豊かさや感動、市民のコミュニケーションを活性化、活力を与えるなど、潤いある市民生活の一助とする。なお、実施にあたっては地域ボランティア有志で組織する葛の葉らいぶ実行委員会と協働してこれにあたるものとする。

（共催：葛の葉らいぶボランティア実行委員会）

月 日()	時 間	内 容	出演者	定 員
7月6日(土)	14:00~16:00	ボサノヴァ弾き語りライブ	ウエムラケイ	160

【館報の発行】（全3回）

○ねらい：地域住民に対して公民館活動の情報を提供し、広報活動として実施する。

月 日()	時 間	内 容	配布先	部 数
7月	—	社会教育関係団体一覧 事業案内他	西船・印内地区 他	15,000

【福祉のまちづくり支援事業 ちびっこ広場】（全12回）

○ねらい：共助社会の創設「誰もが自分らしく安心して暮らせる福祉のまちづくり（地域づくり）」の推進を図り、福祉のまちづくりに関する活動等について必要な支援をする。地域の乳幼児を持つ親子を対象とした講座を開催するとともに参加者同士の交流の場を提供する。

（共催：葛飾地区社会福祉協議会）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員
7月8日(月)	10:00~11:30	親子ヨガ	保健師	自由参加
8月19日(月)		ちびっこまつり	子育てサロンスタッフ	
9月9日(月)		西図書館先生のお話	西図書館職員	