

令和2年度高根台公民館事業計画

令和2年9月16日～令和2年12月15日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】

ねらい：学校週5日制に対応した事業として実施するもので、公民館や地域団体が連携を図り、子供たちにスポーツや文化に親しんでもらうと共に、子供同士の交流を深める。（共催：青少年課）

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-------|-------|-----|-----|
| 11月21日(土) | 10:00～11:30 | 子供映画会 | 公民館職員 | 未定 | 1/4 |

【親子和紙づくり教室】

○ねらい：日本の伝統文化である竹と和紙を使った和紙を親子で作り、手作りの楽しさを知るとともに親子の交流を図る。（共催：生涯学習コーディネーター連絡協議会中部ブロック）

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-----------|------------------|-----|-----|
| 12月13日(日) | 13:30～16:00 | 和紙(角紙)づくり | 日本の紙の会会員 隅田忠夫 | 20組 | 1/1 |

《成人》

【就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：就学予定児童を持つ保護者が、子供の成長発展への理解や基本的な生活習慣の大切さを理解し、家庭教育を見直す機会とする。（共催：高根台第二小学校、高根台第三小学校）

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|---|---------------------------|-----|-----|
| 11月4日(水) | 14:10～14:50 | 高根台第二小学校 「小学校入学までにや っておくこと、気をつけ ることについて」 | 元健伸行田幼稚園 統括園長 渡邊登代子 | 未定 | 1/1 |
| 11月17日(火) | 13:20～13:50 | 高根台第三小学校 「子供のしつけ・家庭で のルールについて」 | 元小学校長 佃和子 | 未定 | 1/1 |

【高根台の今日用(教養)と今日行く(教育)講座】

○ねらい：“熟年世代への応援歌”をコンセプトにした市民教養講座を開設し、地域における楽しい学習と出会いを目指す。令和の元号にちなみ、和の文化について、文学・美術・芸能・生活文化から題材をとりあげ、日本文化についての造詣を深め、生活をより令(よ)く、和(やわ)らぎ(令和)のあるものへをテーマに「和への誘い」を実施する。

(共催：高根台地区社会福祉協議会)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|--------------------------------|--------------------|-----|-----|
| 11月11日(水) | 13:30～15:30 | 植物からよむ古代文学 『万葉集』『風土記』 | 千葉大学准教授 兼岡 理恵 | 50 | 1/4 |
| 11月17日(火) | | 浮世絵の世界への誘い | 四街道市史編纂委員 須藤 元夫 | | 2/4 |
| 11月24日(火) | | 風呂敷から見る日本の 心 | 風呂敷文化研究家 つつみ 純子 | | 3/4 |
| 12月1日(火) | | 船橋の神楽について ～市内に伝わる5つの神 楽～ | 船橋市教育委員会文化 課 | | 4/4 |

《女 性》

【高根台婦人学級】

○ねらい：地域における女性の自主的な学習の場を提供すると共に、参加者の親睦と交流を図る。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------|--------------|-----|-----|
| 11月20日(金) | 10:00～11:30 | 女性のための相続の話 | 行政書士 浅野申一 | 50 | 1/5 |

《高齢者》

【ゆりの木大学】

ねらい：健康で豊かな老後を過ごすために、自分たちを取り巻く身近な学習を通して、家庭や地域での生きがいを見だし、社会活動への参加を図る。さらに、参加者の親睦と交流を図る。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|---------|------------------|-----|-----|
| 11月18日(水) | 10:00～11:30 | 認知症予防講座 | 福祉サービス公社 佐藤武秀 | 50 | 1/5 |

【シルバーリハビリ体操】

ねらい：「ふなばしシルバーリハビリ体操」初級指導士養成講習を終了し「体操指導士」に認定された者が講師となり、原則毎月第4木曜日に地域の高齢者を対象にして適切な運動を取り入れ、高齢者の健康づくり及び介護予防の一助とする。また、参加者相互の親睦と交流を深める機会とする。

(共催：健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------|-------------------------|--------------|------|
| 9月24日(木) | 9:50～10:30 | シルバーリハビリ体操 | ふなばしシルバーリハ ビリ体操初級指導士 | 20 (各回ずつ) | 6/12 |
| 11月26日(木) | 11:00～11:40 | | | | 7/12 |
| | (各2回) | | | | 8/12 |

【スマートフォン使い方講座】

○ねらい：まだスマホを持っておらず今後ますます発展するであろうスマホを使った情報化社会に着いていきたいと考えている方を対象に、講師が用意したスマホを使い、スマホの使い方か便利なアプリなどを学習する。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-------------|----------------|---------------|-----|-----|
| 11月 4日(水) | 12:30~14:30 | スマホの使い方を学ぶ | ソフトバンク(株) | 15 | 1/2 |
| 11月11日(水) | | かんたん操作とキャッシュレス | スマートフォンアドバイザー | | 2/2 |

【介護予防教室】

ねらい：保健所健康づくり課との共催で東京体育機器(株)の運動指導員を講師に、市内65歳以上の方を対象に简单体操や健康についてはなしをして、将来の介護を必要としない健康な体作りと知識を得てもらう。(共催：健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|-----------|-------------|---------------------|-----|-----|-----|
| 11月12日(木) | 13:00~14:30 | ・简单体操 ・简单筋トレ体操 | 未定 | 40 | 1/5 |
| 11月19日(木) | | ・お口のはなし ・简单脳トレ体操 | | | 2/5 |
| 11月26日(木) | | ・自体重負荷運動 ・腰痛予防体操 | | | 3/5 |
| 12月3日(木) | | ・简单音楽体操 ・ゆがみ予防体操 | | | 4/5 |
| 12月10日(木) | | ・筋トレ ・食事のはなし | | | 5/5 |

令和2年度夏見公民館事業計画

令和2年9月16日～令和2年12月15日

《青少年》

【なつみ おはなし会】

○ねらい：千教研船橋支会研修日の午後を利用して、地域の子供たちが絵本に親しみ、その魅力に触れる機会とする。なお、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、読み聞かせを中止し絵本を紹介する「おはなし会ニュース」を発行して、子供たちが読書に親しむ機会の一助とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 配布先 | 定員 | 備考 |
|-----------|-----|----------------|-----------------|------|-----|
| 9月23日(水) | — | 「おはなし会ニュース」の発行 | 八栄小学校 夏見台小学校 | 1646 | 1/7 |
| 10月21日(水) | | | | 1646 | 2/7 |
| 11月18日(水) | | | | 1646 | 3/7 |

【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：学校週5日制に対応した事業として実施する。子供たちがスポーツや文化活動に参加し、豊かな心や健全な精神を養うことを目的とする。なお、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、一堂に会さずに「ハピサタつうしん」を発行して、子供たちがスポーツや文化に親しむ機会の一助とする。
(共催：青少年課、夏見公民館ハッピーサタデー実行委員会)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 配布先 | 定員 | 備考 |
|-----------|-----|---------------|-----------------|------|-----|
| 10月9日(金) | — | 「ハピサタつうしん」の発行 | 八栄小学校 夏見台小学校 | 1646 | 3/8 |
| 11月6日(金) | | | | 1646 | 4/8 |
| 12月11日(金) | | | | 1646 | 5/8 |

【アオハルセミナー】

○ねらい：生涯学習施設や施策および公民館主催事業について、より多くの市民に周知を図るため、高校生が楽しく参加できる講座を実施することで、10代のうちに生涯学習を体験し、公民館に親しむ機会とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|-----------|-------------|-----------------------------|--------------------|----|-----|
| 11月7日(土) | 14:00～16:00 | 誰でも小説が書けちゃう ショートショート講座 | ショートショート作家 田丸雅智 | 20 | 1/2 |
| 11月14日(土) | | みんなで振り付けをして ダンス!ダンス!ダンス! | インストラクター 湯浅美津子 | | 2/2 |

《成人》

【避難所ボランティア養成講座】

○ねらい：公民館における避難所開設時の運営を学び、地域住民の災害に対する意識を高めるとともに、ボランティアとしての知識を身につける機会とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|----------|-------------|---------------|--------------------|----|-----|
| 9月19日(土) | 13:00～14:30 | 公民館の避難所開設に挑戦！ | SLネットワーク 平田千重 他 | 20 | 2/2 |

【ひまわり幼稚園母の会家庭教育セミナー】

○ねらい：子育てに関する現代的な課題に焦点をあて、親としての役割や子供への接し方、また、親として自分を磨くことの大切さを考える。
(共催：船橋ひまわり幼稚園母の会)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|----------|-------------|-------|-----------------|----|-----|
| 11月2日(月) | 10:00～12:00 | ヨガ講習会 | インストラクター 相澤咲 | 20 | 1/1 |

《高齢者》

【ふなばしシルバーリハビリ体操 夏見教室】

○ねらい：「ふなばしシルバーリハビリ体操」初級指導士養成講習を終了し「体操指導士」に認定された者が講師となり、原則毎月第1木曜日に地域の高齢者を対象にして適切な運動を取り入れ、高齢者の健康づくり及び介護予防の一助とする。また、参加者相互の親睦と交流を深める機会とする。
(共催：健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|----------|------------|-------------|---------------------|--------|-----|
| 10月1日(木) | 9:00～12:00 | 体操を通じた健康づくり | ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士 | 40 | 1/3 |
| 12月3日(木) | | | | 20人×2回 | 2/3 |

【運動機能に不安があるシニアのライフホップ体操】

○ねらい：運動機能に不安がある高齢者に対して月1回、全6回で運動機能向上を図る。また、コロナ禍で自宅にこもりがちな高齢者に対してフレイル予防を図る機会とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|-----------|-------------|----------------|-------------------|----|-----|
| 10月14日(水) | 10:30～11:30 | 運動機能の不安に対応した体操 | インストラクター 湯浅美津子 | 20 | 2/6 |
| 11月11日(水) | | | | | 3/6 |
| 12月9日(水) | | | | | 4/6 |

【夏見寿大学】

○ねらい：高齢者が健康を維持し教養を高め、生きがいのある豊かな生活を送れることを目的とする。また、地域の親睦と交流を深める機会とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------------|-----------------|----|-----|
| 11月12日(木) | 10:00~11:00 | 開講式・船橋市の農業・漁業 | 船橋市役所 農水産課職員 | 40 | 1/5 |
| 12月10日(木) | | 講話 「民謡を楽しもう！」 | 歌手 坂本りえ | | 2/5 |

《その他》

【公民館だより「なつみ」発行】

○ねらい：夏見公民館の広報活動として、地域住民に公民館活動の情報を提供し、学習への興味関心を高める。また、各事業への参加を促す機会とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 配布先 | 部数 | 備考 |
|----------|-----|--------|----------|------|-----|
| 10月4日(日) | — | 事業案内 他 | 夏見・夏見台地区 | 7700 | 2/4 |
| 12月6日(日) | | | | | 3/4 |

令和2年度高根公民館事業計画

令和2年9月16日～令和2年12月15日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】

○ねらい：青少年にスポーツや文化に親んでもらうとともに子供同士の交流の場とする。 (共催:青少年課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------|---------|-----|-----|
| 11月14日(土) | 13:30～14:30 | トートバッグを作ろう | 児童ホーム職員 | 10 | 1/5 |
| | 15:00～16:00 | | | 10 | |
| 12月12日(土) | 10:00～12:00 | クリスマス工作 | | 20 | 2/5 |

《成人》

【就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：多くの保護者が参加する就学時健診の機会をとらえて、子育て学習を実施し、家庭教育の向上を図る。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|--|-------------------|-----|-----|
| 11月12日(木) | 14:15～14:55 | 高根小学校就学時健診等における子育て学習「根っこの太い子どもを育てるために」 | 元小学校長 中澤孝子 | 50 | 1/3 |
| 11月17日(火) | 13:30～14:15 | 金杉小学校就学時健診等における子育て学習「子どもと接し方について」 | 船橋人権擁護委員 佐藤絹子 | 60 | 2/3 |
| | | 金杉台小学校就学時健診等における子育て学習「家庭のしつけ・ルールづくり」 | 元社会教育指導員 池田美智子 | 50 | 3/3 |

【スマートフォン講座】

○ねらい：地域住民を対象とし、スマートフォンの基本操作や安全で役に立つアプリ、さらにキャッシュレス決済について学ぶ。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|------------|--------------|---------------------|-----|-----|
| 11月25日(水) | 9:30～11:30 | 基本操作・アプリの使い方 | ソフトバンクスマホアド バイザー | 20 | 1/2 |
| 12月2日(水) | | キャッシュレス決済の方法 | | | 2/2 |

【高根大人の学び塾～日本資本主義の父 渋沢栄一の生涯】

○ねらい：生涯に関わった企業は約500を数え、「日本資本主義の父」「近代日本経済の父」とも言われ、また養育院の院長を務めるなど社会活動にも力を注いだ渋沢栄一の生涯を学習する。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|------------|------------|-------------------------|-----|-----|
| 12月4日(金) | 9:30~11:30 | 渋沢栄一の生涯と活動 | 船橋市生涯学習インストラクターの会 まなび船橋 | 20 | 1/2 |
| 12月11日(金) | | | | | 2/2 |

《高齢者》

【高根寿大学】

○ねらい：高齢者が生きがいのある生活をおくるために、地域の高齢者の方の学習と交流をとおして、お互いの親睦図り生涯学習の場とすることを目的に開設する。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-------------|--------------------|-----|-----|
| 11月10日(火) | 13:30~15:30 | 高根地区の歴史について | 船橋市地名研究会会長 滝口昭二 | 50 | 1/5 |
| 12月8日(火) | | 地域防災講座 | 船橋市危機管理課 | | 2/5 |

【認知症予防講座「楽しい脳トレ・簡単体操」】

○ねらい：高齢者を対象に認知症予防についての学習や運動器の機能低下の予防・向上を図る運動等を行い、認知的機能を強化することを目的に開催する。
(共催：保健所健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------------------------|-------------------|-----|-----|
| 11月6日(金) | 13:00~15:00 | 認知症とは・認知症予防脳トレ運動・家庭でもできる簡単体操 | 東京体育機器株式会社 指導員 | 30 | 1/4 |
| 11月13日(金) | | 認知症予防ドリル・リラクセス体操・認知症予防脳トレ運動 | | | 2/4 |
| 11月27日(金) | | 認知症予防ドリル・転倒予防運動・口腔機能低下予防運動 | | | 3/4 |
| 12月4日(金) | | 認知症予防ドリル・家庭でもできる簡単体操・栄養について | | | 4/4 |

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：高齢になってもいきいきとした生活を続けるためには、日々の生活の中で運動機能の低下や生活習慣病の予防が必要となってくる。シルバーリハビリ体操を行うことにより、加齢によって起きる身体機能や痛みを防ぐことを目的に開催する。
(共催：保健所健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|------------|-------------------|-----|-----|
| 11月12日(木) | 9:50~10:30 | 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 | 20 | 1/3 |
| | 11:00~11:40 | | | | |

《その他》

【館報「たかね」発行】

○ねらい：高根公民館の事業や地域の情報を高根・金杉地区自治会連合会をとおして各戸配布し、PRに努める。

| 月 日() | 内 容 | 部 数 | 備考 |
|----------|-----------|-------|-----|
| 9月26日(土) | 公民館の事業案内等 | 6,800 | 2/3 |

令和2年度新高根公民館事業計画

令和2年9月16日～令和2年12月15日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：公民館や地域団体が連携をはかり、子供たちがスポーツや文化に親しめるようにする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|----------|------------------|-----|-----|
| 11月21日(土) | 10:00～11:30 | ほんごうすいさん | ボーイスカウト 船橋20団 | 24 | 5/8 |

【おはなしの部屋】

○ねらい：読み聞かせやお話を通して、子供の感受性を育てる。(共催：新高根児童ホーム)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|----------------------------|--------------------|-----|------|
| 11月17日(火) | 10:30～11:00 | おはなし、読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアター | 社会教育関係団体 たんぽぽ文庫 | 30 | 7/10 |
| 12月15日(火) | | | | | 8/10 |

《成人》

【家庭教育セミナー】

○ねらい：子育て中の保護者を対象に、家庭教育について学習する機会を提供する。また、参加者同士で子育ての情報を交換する場、仲間づくりの場となることを目的とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|----------|-------------|-----------------|--------------------|-----|-----|
| 11月8日(日) | 10:00～12:00 | 家族みんなでクレイアートに挑戦 | クレイアート指導者 大沼佐和子 | 24組 | 3/3 |

【就学時検診等における子育て学習】

○ねらい：就学時健診の機会をとらえて子育て学習を実施し、家庭教育の向上を図る。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-----------------------------|---------------------------|-----|-----|
| 11月11日(水) | 13:30～14:15 | (高根東小学校) 学校の生活が始まる | 人権擁護委員 加藤廣行 | 50 | 1/3 |
| 11月12日(木) | 15:00～15:30 | (芝山東小学校) よい小学生が育つ3つのポイント | 元健伸行田幼稚園総括園長 渡邊登代子 | 50 | 2/3 |
| 11月19日(木) | 14:10～14:50 | (芝山西小学校) 入学時期の子への親の関わり方 | 親業訓練協会シニアインストラクター 式場敬子 | 50 | 3/3 |

《女性》

【女性セミナー ボタニカルライフ講座】

○ねらい：健康で豊かな生活を送るために、植物のある暮らしを学習、体験し参加者同士の交流を図る。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-----------------------|---|-----|-----|
| 11月6日(金) | 10:30~11:00 | ・ハーブティーと入浴剤作り | ハーブセラピー講師 久保裕子 お菓子教室講師 菊池成美 自然観察指導員 平栗瑞枝 | 6 | 1/3 |
| 11月13日(金) | | ・バスクチーズケーキ、ダルゴナコーヒー作り | | | 2/3 |
| 11月20日(金) | | ・植物のある豊かな暮らし | | | 3/3 |

《高齢者》

【新高根福寿大学】

○ねらい：地域の高齢者が豊かな生きがいのある生活を送るために、様々な内容を学習する場を提供するとともに互いに親睦を図ることを目的とする。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|--------------------------------------|----------------|-----|-----|
| 11月19日(木) | 13:00~14:30 | まちづくり出前講座 「船橋健康ポイントで楽しくお得に健康になろう」 | 船橋市役所 健康政策課 | 60 | 1/4 |

【かんたん体操講座】

○ねらい：65歳以上の市民を対象に介護予防の意義および取組方法を普及啓発し、介護予防の習慣付けを図ることにより、要介護状態等になることを予防することを目的とする。また、参加者同士の交流を図る。
(共催：保健所健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|-------------|-------------|----------------------|-----|-----|
| 11月27日(金) | 13:00~14:30 | 認知症と物忘れの違い | コナミススポーツ(株) 運動指導員 | 30 | 1/4 |
| 12月4日(金) | | 口腔機能向上 | | | 2/4 |
| 12月11日(金) | | 生活の中での認知症予防 | | | 3/4 |

【ふなばしシルバーリハビリ体操 in しんたかね】

○ねらい：市が普及に取り組んでいるふなばしシルバーリハビリ体操で適切な運動を日常生活に取り入れて、健康な身体づくりと介護予防の場を提供する。

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備考 |
|-----------|---------------------------------------|---------------|---------------------|-------|-----|
| 11月17日(火) | ① 9:50~ 10:30 ② 11:00~ 11:40 | シルバーリハビリ体操の実技 | ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士 | 各回 20 | 1/2 |

【ふなばしシルバーリハビリ体操普及教室】

○ねらい：健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指した「いつでも、どこでも、どなたでもできるシルバーリハビリ体操を通じて、健康寿命を延ばすこと、参加者同士の交流を図ることを目的とする。

(共催：保健所健康づくり課)

| 月 日() | 時 間 | 内 容 | 講 師 | 定 員 | 備 考 |
|----------|-------------------|---------------|---------------------|-------|-----|
| 10月6日(火) | ① 9:50～ 10:30 | シルバーリハビリ体操の実技 | ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士 | 各回 20 | 2/4 |
| 12月1日(火) | ② 11:00～ 11:40 | | | | 3/4 |