

令和4年度高根台公民館事業計画

令和4年9月21日～令和4年12月20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
10月8日(土)	9:30～11:30	簡易テントづくりとアウトドアのゲーム、遊び	ボーイスカウト 船橋第6団	15	5/10
11月19日(土)	13:30～15:00	子供映画会	公民館職員	20	6/10
12月17日(土)	13:30～15:00	クリスマス飾りを作ろう	あそびの文化祭	20	7/10

【小学生の公民館サークル体験学習】

○ねらい：公民館で活動する社会教育関係団体の学習(社会教育活動)を、高根台第三小学校の3学年に体験してもらい、学習内容の習得や地域住民との異世代交流を図る。また、社会教育関係団体は日頃の「学習成果の活用場」として、小学生は地域の人と交流し、社会教育を体験するという「総合学習の一環」としての、学校教育と社会教育の連携事業とする。

(共催：高根台第三小学校)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
12月未定	未定	サークル体験	高根台公民館登録の 社会教育関係団体	80	全2回 の 予定
12月未定					

【親子和風づくり教室】

○ねらい：日本の伝統文化である竹と和紙を使った和風を親子で作り、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11日(日)	13:30～16:30	和風づくり	日本の風の会会員 隅田忠夫	15組	1/1

【総合学習支援事業】

○ねらい：少子高齢化が進む地域の状況の中で、子供たちの健やかで健全な成長を願い、学校と地域が協力して、高根台第二小学校で実施される総合学習を支援していく。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月or11月 未定	未定	おはなし会	未定	未定	1/1

【空き部屋開放事業】

○ねらい：勉強をしたいと思っている小学生から高校生までを対象に、公民館の空き部屋を勉強部屋として開放することで、公民館に親しみを持ってもらうとともに、青少年の勉強する場所がないという悩みを解消する。利用時間については、小学生は17:00まで中学生は18:00まで高校生は21:00までとする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月21日(水) ～9月30日(金)	9:00～21:00	当日利用のない空き部屋を勉強場所として開放する	なし	—	6/6

《成 人》

【歴史講座】

○ねらい：船橋市市内の街道に焦点を当て、その歴史、文化財など船橋の再発見を目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
11月未定	未定	高根台地区の歴史を知る	郷土史研究家 山本稔	40	1/3
11月未定		街歩きを行い高根台地区の歴史や魅力を再確認する		20	2/3
11月未定				20	3/3

【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30日(水)	14:10～14:50	高根台第二小学校 「小学校入学までのしつけ、家庭のルール作りについて」	健伸学院常任理事 渡邊登代子	—	1/1
11月22日(火)	13:20～13:50	高根台第三小学校 「子供のしつけ、家庭内でのルールについて」	人権擁護委員 佐藤絹子	—	1/1

《高齢者》

【ゆりの木大学】

○ねらい：高齢者が生きがいのある生活を送るために、学習と交流を通して知識等を身につけるとともに、お互いの親睦を図り生涯学習の場とする。

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

9月21日(水)	10:00~11:30	健康を保持しよう(班別)) 「 ^{からだ} 身体に優しい健康体操」	県生涯スポーツ公認指導員 山岸玲子	50	5/5
----------	-------------	---	----------------------	----	-----

《その他》

【中部地区公民館4館合同事業 公民館をクリスマスで彩ろう!】

○ねらい：中部地区4公民館(高根台、夏見、高根、新高根)が合同で事業の企画、実施、評価等を行い、事業の在り方を考える。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月10日(土)	10:00~11:30	公民館の窓ガラスにペンでクリスマスアートを描く	公民館職員	夏見/高根/新高根公民館 各親子10組	1/1

【子育て講座「にこにこワイワイ子育てキャンパス」】

○ねらい：ストレスのたまりがちな育児の中で、自分自身の再発見やリフレッシュができるような学習内容を提供する。また、核家族化が進む中で育児の相談相手がなく母親等が孤立する傾向があるが、同じ悩みをかかえる方たちの交流と情報交換の場としていく。

(共催：高根台子育て支援センター・高根台児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月4日(火)	10:00~11:00	乳幼児に関する講話	中央保健センター職員	15	5/7
11月2日(水)	10:00~11:00	のびのびヨガ	ヨガインストラクター 木下百合枝	10	6/7
12月3日(土)	未定	クリスマス会	未定	未定	7/7

令和4年度夏見公民館事業計画

令和4年9月21日～令和4年12月20日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：学校の放課後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。

(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	講 師	定 員	備 考
9月24日(土)	10:00～ 11:30	ニュースポーツを体験しよう	夏見地区スポーツ 推進委員	20	5/11
10月22日(土)	10:00～ 11:30	かんたん工作	青少年相談員 夏見地区	20	6/11
11月19日(土)	10:30～ 15:30	地球温暖化についての体験学 習	環境政策課職員	15	7/11

《成 人》

【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：ひまわり幼稚園母の会)

月 日 ()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
9月29日(木)	10:00～ 12:15	スワッグ or リース製作	榊光栄堂	20	2/3

【八栄小学校PTA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：八栄小学校PTA)

月 日 ()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月18日(火)	10:00～ 11:30	男の子の性・女の子の性 ～思春期・反抗期を迎える子供 たちとどう向き合う？～	助産師・思春期保健相 談士 鶴岡江利子	30	2/3

【八栄小学校 就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：家庭や地域の教育力低下が指摘される中、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9日(水)		子育て講演会		感染懸念で 実施せず	1/1

【夏見台小学校 就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：家庭や地域の教育力低下が指摘される中、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9日(水)	13:20～ 14:00	子育て講演会 子供の心に寄りそう親として	保育士 NPO 法人 JASH 日本性 の健康協会 代表 あみちえ (橋本知枝)	90	1/1

【座 よさこいエクササイズ】

○ねらい：土曜日午後に、座よさこいを中心とした運動をしながら参加者相互の親睦を深めるとともに、家でも続けられる日常運動について習得する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月8日(土)	13:30～ 14:30	座ったまま踊れる「よさこい」 を主とした日常生活で続けられ る運動メニュー	健康運動指導士 渡辺美奈子	20	1/6
10月22日(土)					2/6
11月12日(土)					3/6
11月26日(土)					4/6
12月10日(土)					5/6

《高齢者》

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○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」に認定された方を講師に、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6日(木)	① 9:50 ～10:30 ② 11:00 ～11:40	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	各回 25	4/8
12月1日(木)	① 9:50 ～10:30 ② 11:00 ～11:40				5/8

【ライフホップ DE 昭和歌謡体操】

○ねらい：高齢者に馴染みのある歌謡曲にのせて身体を動かすことで、フレイル（老化による筋力や働き
の低下）予防の一助とするとともに地域の参加者同士で交流を深める機会とする。

月 日 ()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月20日(木)	13:30～ 14:30	思い出の昭和歌謡に合わせて の体操	ダンスインストラク ター 湯浅美津子	20	6/10
11月16日(水)					7/10
12月15日(木)					8/10

【夏見寿大学・前期】

○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
10月13日(木)	10:00～ 11:30	民謡を楽しもう 閉講式	歌手 坂本りえ	40	5/5

【夏見寿大学・後期】

月 日 ()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
11月10日(木)	10:00～ 11:30	開講式 交通安全教室及び防犯講話	船橋警察署署員 市民安全推進課職員	40	1/5
12月8日(木)		腹話術&マジック	友拡動幸会 齋藤和文		2/5

【第2回初心者向けスマホ講座】

○ねらい：携帯電話のみならず、情報機器として普及しているスマートフォンを体験し、インターネット検索やメール・LINE・SNSなどコミュニケーションツールとしての活用までを学ぶことで情報の有効活用と生活上の利便性向上を図る。

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
11月25日(金)	14:00～ 16:00	スマホのイロハ	(株)ジェイコム千葉	10	2/2

《その他》

【親子DEリトミック】

○ねらい：幼児を持つ親と子が様々な遊びと学習を通じて触れ合い、愛情ある子供への接し方、健全な子供の育成となるよう支援する。また、子育て中の保護者同士の交流を通じて、孤独感やストレスの解消を図る。
(共催：夏見児童ホーム)

月 日 ()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月19日(水)	10:30～ 11:00	2・3歳児とその保護者を対象 としたリトミック教室	リトミック講師 安田洋子	15組	2/2

【シネマなつみ】

○ねらい：身近な場所で名画鑑賞の機会を提供し、サークルや団体に属していない地域の方々の来館機会の増加を図る。上映作品は社会教育課(旧視聴覚センター)所蔵の教材を利用。

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

10月19日(水)	13:30～ 15:40	麦 秋 昭和26年 松竹 124分 出演 原節子 笠智衆 他	公民館職員	各回 60	7/12
11月18日(金)	13:30～ 14:45	おくりびと 平成20年 131分 出演 本木雅弘 広末涼子 山崎努 他			8/12

【夏見公民館まつり】

○ねらい：夏見公民館を利用するサークルの活動成果を発表する場とするとともに各団体の交流及び親睦を図る場とする。また、各種催し物や展示・発表をとおして地域の文化活動の醸成を図る。

(共催：夏見公民館まつり実行委員会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
10月28日(金)	15:00～ 21:00	卓球交流会	—	当日自由 参加	1/1
10月29日(土)	11:00～ 16:00	舞台発表、作品展示、他			
10月30日(日)	11:00～ 16:30				

【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()	内 容	配布先	部数	備考
10月	文化祭特集 他	夏見・夏見台地区	11,000	3/4

令和4年度高根公民館事業計画

令和4年9月21日～令和4年12月20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・金杉台児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月22日(土)	10:00～12:00	おこづかい帳をつけて みよう～オリジナル貯 金箱も作るよ～	知るポルト(千葉県金 融広報委員会)	20	5/10
11月12日(土)	13:30～15:30	キンボールをやってみ よう	船橋市レクリエーシ ョン協会		6/10

【青少年向け卓球開放】

○ねらい：青少年の健全育成及び居場所づくりを目的に事業を開催する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月1日(土)	15:00～ 18:00	青少年向けに卓球台を開 放	—	30	6/11
11月12日(土)					7/11
12月10日(土)					8/11

【空き部屋開放事業】

○ねらい：青少年の健全育成及び居場所づくりを目的に事業を開催する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月21日(水)～ 9月30日(金)	9:00～ 21:00	青少年向けに当日の空き 部屋を開放し、学習場所 として提供	—	—	6/12
10月1日(土)～ 10月31日(月)					7/12
11月1日(火)～ 11月30日(水)					8/12
12月1日(木)～ 12月20日(火)					9/12

《成人》

【一般向け卓球開放】

○ねらい：一般向けに講堂で卓球開放を行い、地域住民の健康増進と交流の機会を設ける。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月24日(土)	15:00~18:00	一般向けに卓球台を開放	—	30	5/11
10月22日(土)					6/11
11月26日(土)					7/11

【はじめてのスマホ体験「スマホの基本とLINE体験」】

○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LINEについて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月8日(木)	10:00~12:00	スマホの基本とLINE体験	ソフトバンクスマホアドバイザー	20	2/3

【高根女性の健康を考える講座】

○ねらい：女性が健康的な生活を過ごすために、様々な内容の学習や体験を行う。 (合同事業：明治安田生命)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月22日(木)	10:00~12:00	必要な栄養素は取れていますか？バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に	明治安田生命保険相互会社社員	20	2/3
9月29日(木)		ヨガ体操	ヨガ講師 林康子		3/3

【「睡眠」と「健康」を知る講座】

○ねらい：睡眠と健康の関係とよい睡眠をとるための睡眠環境を学習し、睡眠に関する悩みを解決する。 (合同事業：明治安田生命)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月21日(金)	13:30~15:00	人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋	明治安田生命保険相互会社社員	20	1/2
10月28日(金)		よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！			2/2

【金杉小学校父母と教師の会家庭教育セミナー】

○ねらい：子供を育てる上で親としての必要な心がまえや接し方、留意点など家庭教育について学習する機会を提供する。

(共催：金杉小学校父母と教師の会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月20日(木)	10:00~12:00	子育てに役立つアロマの 効用についての講話とア ロマスプレー作り	アロマ講師・セラピスト 横山恵子	40	1/3
未定	未定	救命 AED 講習	未定	未定	2/3

【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8日(火)	13:40~14:20	金杉小学校就学時健診等 における子育て学習「子 どもとの接し方につい て」	法田中学校 元校長 佐藤絹子	未定	1/3
11月11日(金)	13:30~14:15	金杉台小学校就学時健診 等における子育て学習 「家庭でのしつけ 子供 にかける愛情」	金杉台小学校 元校長 加藤悦子	未定	2/3
11月17日(木)	13:40~14:10	高根小学校就学時健診等 における子育て学習「よ い小学生が育つ3つのポ イント」	健伸学院常任理事 渡邊登代子	未定	3/3

【たかね手作り工房】

○ねらい：作品を手作りすることで手や目の運動機能を維持し、作品を進める段取りを考えることにより脳機能を活性化し記憶障害や認知症の予防、作品に集中することで余計な思考を抑えてストレスの軽減につなげることを目的とする。また作品を完成することで達成感と手作りの喜びや同じ趣味を持つ人同士のコミュニケーションの充実を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月2日(金)	10:00~12:00	しめ縄飾り	フラワーアレンジメント 講師 越智恵美子	20	1/2
12月9日(金)		新聞紙で作るバック	しまんと新聞ばっぐイン ストラクター 菊野千寿子		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、お互いの親睦を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
10月16日(日)	8:30~12:00	グラウンドゴルフ	—	50	5/10
11月9日(水)	13:30~15:30	国の遺跡、取掛西貝塚を知ろう	文化課		6/10
12月	未定	高根中学校吹奏楽部コンサート	高根中学校吹奏楽部		7/10

【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。ふなばし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17日(木)	① 9:50~10:30 ② 11:00~11:40	ふなばし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	各回 25	3/8

【はじめてのスマホ体験「スマホの基本とLINE体験」】

○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LINEについて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月8日(木)	10:00~12:00	スマホの基本とLINE体験	ソフトバンクスマホアドバイザー	20	2/3

《その他》

【ふれあいサロンほほえみ】

○ねらい：地域住民のふれあいの場づくり （共催：高根・金杉地区社会福祉協議会）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月17日(月)	10:00~12:00	地域住民が自由に参加し、仲間づくりの場を提供する	高根・金杉地区社会福祉協議会 ふれあいサロン部会	18	6/11
11月14日(月)					7/11
12月12日(月)					8/11

【子育てサロンすくすくひろば】

○ねらい：0歳～未就学児と保護者を対象に、仲間づくりと交流の場とする。

(共催：高根・金杉地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月21日(金) コロナ感染症 対策の為中止	10:00～12:00	親子ヨガ	高根・金杉地区社会福 祉協議会 子育てサ ロン部会	30	3/5
12月9日(金) コロナ感染症 対策の為中止		クリスマス会			4/5

【第43回たかね文化祭】

○ねらい：高根公民館文化祭実行委員会、高根公民館主催による社会教育関係団体の活動発表の場及び各関係団体の親睦と交流を図る場とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月8日(土)	10:00～16:00	各サークルの発表、展示、 模擬店	—	—	1/2
10月9日(日)	10:00～15:00				2/2

【福祉まつり】

○ねらい：地域の関係団体等との交流を通じて、地区社協の事業紹介や健康相談、アトラクション等を行うことで、啓発活動に努めるとともに、福祉への関心を高めることを目的とする。(共催：高根・金杉地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
11月13日(日)	未定	未定	—	—	1/1

【音楽を聴いてリフレッシュ 高根ブレイクタイム「旅」～揚琴の調べとともに～】

○ねらい：多種多様な音楽の鑑賞を通じて、音楽への関心や楽しみ、また、心の安らぎを市民の方に感じてもらうことを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
11月19日(土)	14:00～15:30	揚琴演奏	揚琴奏者 青野淳子	70	1/1

【太鼓コンサート「鼓粋」】

○ねらい：船橋市の公民館の中で、社会教育関係団体の太鼓サークルが一番多いのは高根公民館である。その特色を生かし、ライブコンサートを開催するとともに、団体同士の交流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27日(日)	13:30~16:00	高根公民館太鼓サークルの発表会	船橋太鼓同志会、舞鼓の会、和太鼓建翔	70	1/1
-----------	-------------	-----------------	--------------------	----	-----

【高根・金杉地区体育レクリエーション大会】

○ねらい：地域住民の健康増進及び親睦と交流のため高根・金杉地区体育レクリエーション大会を開催する。
(共催：高根・金杉地区自治会連合会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
11月3日(木) コロナ感染症 対策の為中止	9:00~15:00	高根・金杉地区体育レクリエーション大会	高根・金杉地区スポーツ推進委員	1500	1/1

令和4年度新高根公民館事業計画

令和4年9月21日～令和4年12月20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
10月22日(土)	10:00～12:00	はじめての一輪車	日本一輪車協会 幸田義郎	20	4/9
10月23日(日)				20	

【おはなしの部屋】

○ねらい：読み聞かせやお話をとおして、子供たちの感受性を育てる。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月18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 たんぼぼ文庫	親子10組	6/10
11月15日(火)					7/10
12月20日(火)					8/10

【書道教室】

○ねらい：子供たちが日本の伝統文化に触れることで、感受性の豊かさを育てる。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月17日(土)	10:00～12:00	書き初めを習おう	社会教育関係団体 睦書道会	20	1/2

《成人》

【デジタルデバインド対策事業】

○ねらい：地域の方を対象に、スマートフォンを使ったことがない方、持っているが使い方がよくわからない方のために学習する場を提供するとともに参加者同士の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
9月30日(金)	10:00～12:00	初心者のための実機を 使ったスマホ体験会	J:COM スマホ講師	10	1/1
	14:00～16:00			10	

【初秋の自然観察会】

○ねらい：地域を歩き自然観察をする中で、季節の植物について学び、また参加者同士が交流しやすい環

境を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
10月5日(水)	10:00～15:00	地域を歩き季節の植物について学ぶ	自然観察指導員 平栗瑞枝	20	1/1

【大人の洋菓子教室】

○ねらい：ハロウィンの時期に、ぴったりの本格的な洋菓子を最初から最後まで一人で作る料理教室。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
10月29日(土)	10:00～13:00	クッキー缶作り	料理教室講師 菊池成美	12	1/2
11月5日(土)	10:00～13:00	かぼちゃのロールケーキ作り		12	2/2

【ストレスをやわらげるセルフケア講座 はじめての足裏リフレ】

○ねらい：ストレスの多い暮らしの中で、心身共におだやかな毎日を送ることができるように身体のケアについて学び、また参加者同士が交流できる場所を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
11月17日(木)	10:00～11:30	リフレの基礎 10 分間の足揉み方法の習得	足裏リフレ講師 藤原さき	12	1/2
12月1日(木)	10:00～11:30	2週間足裏リフレを続けてみて 足のツボ押しを習得		12	2/2

【いざ！という時の介護者教室】

○ねらい：いざという時に備えて介護の知識や福祉用具を使用して実践を交えて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
10月3日(月)	13:00～14:30	「介護保険」って何だろう？	船橋市 新高根・芝山、高根台 包括支援センター	25	1/3
10月17日(月)	13:00～14:30	福祉用具を実際に体験してみよう		25	2/3
10月24日(月)	13:00～14:30	介護に関する相談会		25	3/3

【就学時健診等における子育て学習】

○ねらい：就学時健診の機会に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9日(水)	13:00～14:30	(高根東小学校) 入学にあたって	スクールカウンセラー 梅橋 海歩人	70	1/3

11月10日(木)	13:00~14:30	(芝山東小学校) 就学に向けての準備	船橋幼稚園 副園長 大塚良次	70	2/3
11月15日(火)	13:00~14:30	(芝山西小学校) 小学生になるまでの 準備 ~入学までに しておきたいこと~	船橋幼稚園 副園長 大塚良次	60	3/3

【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の学習する機会を提供する。また、参加者同士の交流と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
12月4日(日)	13:30~15:00	あっぱれ君を使って心 肺蘇生法とAED操作 法	船橋SLネットワー ク	50 (親子)	1/2
12月18日(日)	13:30~15:00	未定			2/2

《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
10月20日(木)	13:00~14:30	終活について	コスモス成年後見サ ポートセンター千葉 県支部 小笠原康之	80	5/9
11月17日(木)	13:00~14:30	健康体操 その2	地域包括支援センタ ー	80	6/9
12月15日(木)	13:00~14:30	クリスマスコンサ ート ギター&オカリナ	ギター 柳町正隆 オカリナ 神野尚子 オカリナ 柳町高子	80	7/9

【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
--------	-----	-----	-----	-----	----

11月1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 30	4/6
----------	---------------------------------------	---------------	---------------------	------	-----

【ふなばしシルバーリハビリ体操 in しんたかね】

○ねらい：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
10月18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 30	5/8
11月15日(火)				各 30	6/8
12月20日(火)				各 30	7/8

【簡単うんどう講座】

○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28日(月)	13:00～14:30	家庭でもできる簡単体操、自体重負荷運動	東京体育機器(株)運動指導員	25	1/4
12月5日(月)	13:00～14:30	自体重負荷運動、脳トレ		25	2/4
12月12日(月)	13:00～14:30	「お口のはなし」、転倒予防体操、自体重負荷運動		25	3/4
12月19日(月)	13:00～14:30	「栄養について」、腰痛予防体操、自体重負荷運動		25	4/4

《その他》

【ゆらーり ハイク】

○ねらい：船橋市民の体力向上及び地域住民の交流を図る。

(共催：船橋市スポーツと健康を推進する会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
--------	-----	-----	-----	----	----

10月16日(日)	8:45~12:00	花見川サイクリング ロードを歩く	—	30	1/1
-----------	------------	---------------------	---	----	-----

【第30回 しんたかねふれあいまつり】

○ねらい：公民館利用団体が日頃の練習成果を発表する場として、管区内の自治会、町会を含めた親睦の場として開催する。

(共催：新高根利用者連絡協議会・新高根児童ホーム)

月 日	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
11月11日(土)	12:00~16:00	発表・展示等	—	自由参加	1/1
11月12日(日)					

【館報「新高根だより」発行】

○ねらい：新高根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	内 容	配布先	部 数	備 考
10月	公民館等の事業案内 他	新高根・芝山地区	9,500	2/3