

令和5年度高根台公民館事業計画

令和5年6月21日～令和5年9月19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
7月28日(金)	13:30～14:10	夏のお楽しみ会	高根台児童ホーム	50	3/10
8月8日(火)	10:00～12:00	夏休みこども工作教室	大沼 佐和子	20	4/10
9月9日(土)	13:00～15:00	みんなでゲームを楽しもう	スポ健中部コミュニティ	50	5/10

【読書感想文の書き方講座】

○ねらい：本の選び方や読書感想文の書き方のポイントを学び、読書の楽しさを知るとともに、文章表現力を養う。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月22日(土)	10:00～11:30	本との出会いと受け取ったもの	元小学教講師 高田はるみ	16	1/3
7月29日(土)		感想文の組み立てと書き方			2/3
8月5日(土)		感想文の見直しと清書			3/3

【高根台宇宙の学校】

○ねらい：地域の青少年親子を対象に、宇宙事業の学びを通じ子供の科学的好奇心を育むとともに親子の交流を図る。また、高根台地区在住者を講師として招き、地域との連携を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月23日(日)	① 9:30～11:30 ② 12:30～14:30	星座を作ろう、星の色の不思議	KU-MA (NPO法人 子ども・宇宙・未来の会) 会員 新田正博	各25	2/3
8月20日(日)		ストロークライダーを作ろう、レポート発表会、閉校式			3/3

《成人》

【モルックをやってみよう（ニュースポーツ体験）】

○ねらい：青少年から高齢者まで気軽に参加できるフィンランド生まれのスポーツ「モルック」を通して、自己の健康増進に目を向け、世代間での交流を図る。また、サークル化することを目標とし、支援を行う。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月9日(日)	10:00～11:30	ニュースポーツ「モルック」 を体験	船橋レクリエーション協 会	32	1/4
7月16日(日)					2/4
7月30日(日)					3/4
8月5日(土)					4/4

《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
6月21日(水)	10:00～11:30	講座「く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	130	2/10
7月19日(水)		講座「くらしの中の危険、製 品事故」	消費生活センター		3/10

【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
7月13日(木)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	健康づくり課	40	3/10
8月10日(木)					4/10
9月14日(木)					5/10

【介護予防教室】

○ねらい：高齢者がいつまでも元気に暮らせるよう、また将来介護の必要がないように、健康体操と健康に関するおはなしを聞き、身体の強化とともに意識の向上を図る。（共催：健康づくり課）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月4日(火)	10:00~11:30	家庭でもできるリラックス体操	東京体育機器(株) 運動指導員	30	1/4
7月11日(火)		リラックス体操、簡単筋トレ、認知症予防運動			2/4
7月18日(火)		口腔機能低下予防、腰痛予防体操			3/4
7月25日(火)		総まとめ体操、栄養のお話			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
7月21日(金)	10:00~11:30	映画鑑賞 「森の中の淑女たち」	公民館職員	100	3/10

《その他》

【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
7月6日(木)	10:00~11:30	あいあい夏まつり	子育て支援センター・児童ホーム・公民館職員	20	3/8
9月5日(火)	10:00~11:00	フラダンスでリラックス	フラダンス指導者 松本理恵	25	4/8

令和5年度夏見公民館事業計画

令和5年6月21日～令和5年9月19日

《青少年》

【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。

(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
7月1日(木)	10:00～11:00	七夕祭り・うちわ作り	青少年相談員夏見地区	200	短冊は定員を設定せず
8月5日(土)	調整中	夏だ！祭りだ！盆踊り (公民館講堂、夏見台中央公園)	山茶花舞の会	調整中	盆踊りは8/5、8/6に開催予定
9月16日(土)	10:00～12:00	エコハピサタ	市環境政策課ゼロカーボン推進室 京葉瓦斯株式会社	20	

【夏だ！祭だ！盆踊り】

○ねらい：盆踊りを学び、お祭りに参加することで、地域に根ざした文化を理解すると共に、地域住民との異世代交流を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月5日(土)	調整中	盆踊り(夏見台中央公園)	山茶花舞の会	調整中	盆踊り開催を自治会が継続検討中

《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
7月6日(木)	10:00～12:00	アンガーマネジメント	(株)実践教育ラボ 代表取締役 萩原 知子	30	1/3

【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
7月8日(土)	10:00～12:00	もうすぐ夏休み！親子で学ぼう！ AED の使い方と応急処置	中央消防署夏見分署員	40	1/3

《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
7月7日(金)	13:00～14:00	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	3/10
8月4日(金)					4/10
9月1日(金)					5/10

【介護予防教室】

○ねらい：65歳以上の高齢者を対象に、専門のインストラクターにより介護予防の知識を深め、軽度で簡単な運動を定期的に行うことにより、いつまでも健康で活力ある生活の源を築く。また、教室で習った運動等を日々の生活のなかで実施することで健康増進を図り、介護予防や転倒防止に役立つ。（共催：健康づくり課）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
6月21日(水)	10:00～11:30	フレイル予防ゼミナール 栄養のお話	介護予防運動指導員	30	3/4
6月28日(水)		口腔機能向上ゼミナール 唇、舌、声帯を鍛える			4/4

【触って体験！スマホの基本とLINE体験】

○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、基本操作とLINE(ライン)を体験し、コミュニケーションツールとしての活用までを学び生活上の利便性向上を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月7日(木)	10:00～12:00	スマホの基本とライン体験	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	20	2/3

【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
7月13日(水)	10:00～11:30	回想法「思い出伝えて元気になろう」－出張郷土資料館－	郷土資料館職員	80	3/10
9月14日(水)		民謡を楽しもう！	歌手 坂本りえ		4/10

《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
6月28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	1/3

【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
6月21日(木)	13:30~15:30	「わらびのこう」(蕨野行) 2003年 恩地日出夫 監督 124分	公民館職員	各回 60	3/12
7月21日(金)	13:30~14:50	「裸の大將放浪記」山下清物語 1981年 山田典吾 監督 117分			4/12
8月24日(木)	13:30~14:50	「お茶漬の味」 1952年 小津安二郎 監督 115分			5/12

【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
8月号	事業・サークル案内 他	夏見・夏見台地区	12,500	2/4

令和5年度高根公民館事業計画

令和5年6月21日～令和5年9月19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
6月24日(土)	13:30～15:30	異国の文化とあそびを学ぼう	上村寿安カルロス 上村桜エリザベス	20	2/11
7月28日(金)	10:00～12:00	南極くらぶ	NEC ネットエスアイ (株)	親子 20組	3/11
8月19日(土)		こども電気工作教室	関東電気保安協会	20	4/11
9月9日(土)	13:30～15:30	ダブルダッチに挑戦しよう	千葉県ダブルダッチ協会	30	5/11

【子ども自然観察会】

○ねらい：田園地域で自然の残っている地域性をいかし、その自然環境について学び体験をするとともに、この講座を通して地域の方の交流を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月3日(木)	10:00～12:00	金杉緑地の自然観察	高根フレンド「みちくさ」	親子 10組	1/1

【夏休み工作講座】

○ねらい：始めに木材を扱う仕事に携わる講師に山と木の講話をしていただき、子供たちに木を身近に感じてもらう。それから、木製の写真立てと中に入れて飾るコラージュを制作し、夏休みの課題の一助とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
8月5日(土)	10:00～12:00	木製写真立てとコラージュの制作	持井工務店代表 持井大輔	15	1/1

【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
7月8日(土)	15:00～18:00	青少年向けに卓球台を開放	—	30	3/11
8月12日(土)					4/11
9月9日(土)					5/11

【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
6月21日(水)～6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	—	—	通年
7月1日(土)～7月31日(月)					
8月1日(火)～8月31日(木)					
9月1日(金)～9月19日(火)					

《成人》

【リラックスヨガ講座】

○ねらい： 地域住民の健康づくりのために、誰でもできる簡単なヨガを行い、体をリラックスさせることを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月23日(金)	13:30～14:30	初心者向けヨガ	ヨガ講師 林康子	20	2/4
6月30日(金)					3/4
7月7日(金)					4/4

【紅型染体験】

○ねらい： 古来から沖縄の代表的な染色技法を学び、多様な学習ニーズを提供すること。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月11日(火)	10:00～12:00	絹の額絵の制作	高根公民館紅型クラブ 安達加代子	10	1/3
7月14日(金)					2/3
7月18日(火)					3/3

【生活をリフレッシュ～あなたに潤いとやすしを～】

○ねらい： 様々な内容の体験や制作を行い、生活に潤いややすしを与えるとともに豊富な知識を養う。
又、参加者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
7月14日(金)	10:00～12:00	ブリザーブドフラワー等を使った爽やかな夏をイメージするフラワーアレンジメントの制作	フラワーデザイナー 越智恵美子	15	1/2
7月21日(金)		アロマハンドケアとアロマの効能の講話	アロマ講師 横山恵子		2/2

【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
7月15日(土)	15:00～18:00	一般向けに卓球台を開放	—	30	3/11
8月26日(土)					4/11

《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
7月12日(水)	10:00～12:00	交通安全教室、防犯講話	市民安全推進課、船橋警察署職員	50	3/10
9月13日(水)		上手なお医者さんのかかり方	保健総務課		4/10

【スマホの使い方講座】

○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LINEについて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
6月22日(木)	10:00～12:00	触って体験！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	1/4

【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。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：健康づくり課）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月20日(木)	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	40	3/11
8月17日(木)					4/11

【秋まつりミニデイサービス】

○ねらい：65歳以上の方を対象とし、参加者同士でゲームや軽体操を行うことによって、引きこもりがちな高齢者の生きがいをづくりの場を提供す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
9月15日(金)	10:30~12:00	秋まつりミニデイサービス	高根・金杉地区社会福祉協議会 ミニデイサービス部会	未定	1/1

《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
7月10日(月)	10:00~11:30	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	15	4/12
8月7日(月)					5/12
9月11日(月)					6/12

【公民館報「たかね」発行】

○ねらい：高根・金杉地区自治会連合会をとおしての回覧や新聞折込みによる各戸配布により、高根公民館の事業や地域の情報を地域住民へ提供し、事業への参加を促す。

月 日()	内 容	部 数	備 考
9月	公民館の事業案内等	6,850	2/3

令和5年度新高根公民館事業計画

令和5年6月21日～令和5年9月19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
7月1日(土)	9:45～11:10	はじめてのキャンプ講座	ボーイスカウト船橋第20団	親子 6組	4/11

【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
7月4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	親子 10組	4/10
9月5日(火)					5/10

【読書感想文講座】

○ねらい：読書感想文の作文用紙の書き方や文書表現力を学び、完成させる。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月26日(水)	9:30～12:00	作文用紙の書き方、文章表現	元秀明大学教授 田口和子	10	1/4
8月2日(水)		感想文を書いてみよう			2/4
8月9日(水)		読書感想文をチェックしよう			3/4
8月23日(水)		感想文を仕上げる			4/4

【夏休み学習開放日】

○ねらい：小学生を対象に夏休みの宿題を行う場所を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月25日(火)	9:30～12:00	国語・算数・理科・社会	ボランティア指導員他	15	1/6
7月27日(木)					2/6
8月1日(火)					3/6
8月3日(木)					4/6
8月22日(火)					5/6
8月24日(木)					6/6

【こども電気教室】

○ねらい：工作キットを使用して体験し、電気の使い方や省エネルギーについて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
7月29日(土)	10:00~12:00	備長炭電池の作り方	関東電気保安協会	15	1/1

《成人》

【デジタルデバイド対策事業】

○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
8月3日(木)	10:00~12:00	触って体験！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	15	1/1

【フラワーアレンジメント】

○ねらい：季節の花を活けるときのポイントを指導していただきながらアレンジメントする楽しさを学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
9月7日(木)	9:30~12:00	初秋に咲く花をアレンジメントする	我蘭堂 内山ヒロシ	10	1/1

《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
7月20日(木)	13:00~14:30	映画観賞会		150	3/9
9月21日(木)	13:00~14:30	明日は我が身にならないために！ 健康体操、終活について	地域包括支援センター オレンジガーデン コスモス成年後見サポートセンター	150	4/9

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○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：健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
7月4日(火)	10:00~11:00	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	50	3/11
8月1日(火)					4/11
8月5日(火)					5/11

【ふなばしシルバーリハビリ体操 i n 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
7月18日(火)	10:00~11:00	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	30	3/9
9月19日(火)					4/9

《その他》

【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 日()	内 容	配布先	部 数	備 考
7月	公民館等の事業案内 他	新高根・芝山地区	10,910	1/3