

No.	講座名	回数	講師名・参加費・内容	時間・定員	受付	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	軽スポーツ<春・秋>	春4 秋3	安倍 保男(体育振興会) 軽スポーツやウォーキングを楽しむ ※4/8 雨天中止	9:30~11:30 <春・秋> 各20名	春 3/5(日) 秋 10/5(木)	<春> 8 12 19 27 土 水 水 木		ウォーキング、ポッチャ等室内外の軽スポーツを楽しむ					<秋> 8 22 水	6 水				
2	土曜くらしの学校<前期>	6	花王 他(講座により無料または実費) 季節の家事を楽しみながら、SDGs な暮らしを学ぶ(★バス研修あり)	10:00~12:00 59歳までの成人 10名	3/5 (日)	紫外線対策 15 土	グリーンカーテン 20 土	代観と防汚 3 土	洗濯 24 土	★ブルーベリー狩り 25 金	スパイス&ハーブ 23 土祝							
3	ストレッチ体操<春・秋>	各5	根本 壽美子 筋肉と関節の伸張運動を通して、健康増進を図る	13:30~15:30 <春/秋> 各30名	春 4/5(水) 秋 9/5(火)	<春> 26 水	10 17 24 31 水				<秋> 27 水	4 11 18 25 水						
4	健康講座	3	薬剤師会・ヤクルト他 300円 健康に関する知識を専門的な立場から学ぶ	10:00~11:30 60歳以上 20名	4/5 (水)	腸の健康 28 金	薬について 12 月		お茶と食文化 18 月祝									
5	グリーンライフ	3	柳池 繁 1,600円+★実費 グリーンカーテン、季節の花木の育て方 (★バス研修あり)	10:00~11:30 10名	4/5 (水)	グリーンカーテン 20 土		★バス研修 25 金		クリスマスローズ 16 土								
6	フラワーアレンジ	2	①母の日アレンジ 宮田伸弘 材料費 500円 ②クリスマスリース作り 川本葉子 材料費 3000円	①14:00~15:30 小学4年~中学生 10名 ②9:30~11:30 10名(小学生同伴可)	① 4/5(水) ② 10/5(水)		①母の日 13 土	生のお花や葉っぱを使って、かわいくアレンジメント				②リース 26 日						
7	雑学セミナー	7	鏡光・国際交流課他 ★バス研実費 暮らしに役立つ各種知識や教養を深め、視野を広める	10:00~11:30 60歳以上 30名	4/5 (水)	消費者トラブル 26 金	熱中症予防 23 金	防犯 22 金			高齢者福祉 27 金	★バス研修 24 金	人権とは? 26 金	多文化共生社会 16 金				
8	シンデックス<A>	3	野田 真由美 背骨調整と有酸素運動の組み合わせで健康なからだ作り	18:00~19:30 成人 20名	5/5 (金)	眠りやすく動きやすい体 8 22 木		6 木										
9	親子ホタル観察会	2	相川 豊夫 親子で自然環境について学ぶ	18:45~20:00 小学生と保護者 各日 30名	5/5 (金)		27 土	2金 (雨天時6/3土)										
10	スマホ教室	3	ソフトバンク株式会社 スマホの基本操作と活用方法 A.スマホでLINE B.スマホ決済 C.ズーム入門	A・B 10:00~12:10 60歳以上 各16名 C 10:00~12:10 60歳以上 10名	5/5 (金)	A B C 6 20 3 火 火 月												
11	災害に備えて	1	危機管理課 災害時に対応できるように、防災、災害回避の方法を学ぶ	9:30~11:30 30名	5/5 (金)	体育室 直接会場へ		11 日										
12	救急救命講座	1	姉崎消防署・有秋分署 心肺蘇生法とAEDの操作方法を学ぶ (普通救命講習修了証あり)	9:30~12:30 10名	5/5 (金)	18 日												
13	親子陶芸教室	3	市川 清吉 1人1,000円 親子で時間を共有し陶芸を学ぶ	13:30~15:30 小学生と保護者 6組	6/5 (月)	8 29 土 土		19 土										
14	サマーコンサート	1	★サマーコンサート 吉田 桐子 マリンバの演奏	18:30~19:30	6/5 (月)	音楽で世代・地域交流		マリンバ演奏 15 土										
15	親子パン作り教室	1	鹿毛 恵理 1組800円 パンが仕上がるまでの工程を学ぶ	9:30~13:00 小学生と保護者 8組	6/5 (月)	22 土												
16	親子でクッキング	3	内山 正子・食改協会 1組1,300円 親子で学ぶ食育と基本的なおかず作り	10:00~12:30 小中学生と保護者 6組	夏 6/5(月) 秋 9/5(火) 冬 11/5(日)	料理を楽しもう!		<夏> 9 日	<秋> 7 土	<冬> 10 日								
17	一日図書館員	2	有秋公民館職員 図書室の仕事を体験し、図書室への理解を深める	①9:30~11:30 ②13:00~15:00 小学5・6年生 午前・午後 各2名	7/5 (水)	一般募集なし (7/5~7/25)	26 水											
18	感想文を書こう	3	佐久間 義雄 読書感想文の書き方を知り、仕上げる (課題図書に限る)	9:30~11:30 小学4年~6年 12名	7/5 (水)	3日間で、読書感想文を仕上げる		24 27 月 木	1 火									
19	よるの昆虫観察	1	柳池 繁 地域にすむセミの羽化を観察	18:45~20:30 小学生と保護者 30名	7/5 (水)	夜の昆虫の不思議を探る		28 金 (雨天時29土)										
20	親子工場見学会	1	工場、施設等 ★バス研修実費 親子で社会科見学 (※バス研修・幼児不可)	9:00~16:30 小学生と保護者(幼児不可) *抽選で 30名	7/5 (水)	26 水												
21	親子で竹あかり	1	鈴木 幹夫 1組(2名) 1,000円 竹に穴をあけて灯籠作り	9:30~11:30 小学生と保護者 10組	7/5 (水)	もの作りの楽しさを体験しよう!		6 日										
22	パソコン教室	3	小林 愈 100円 最新のWord活用法など(初心者向)	9:30~11:30 16名	7/5 (水)	22火 23水24木												
23	ふるさと歴史の道	4	鎗田 誠 他 300円 地域の歴史道・文化財巡り	9:30~12:00 20名	8/5 (土)	地域の文化財、寺社仏閣、石仏、道標巡り		郷土史散策入門 27 日	泉台散策 30 土	深城散策 4 土	姉崎古墳群散策 2 土							

有秋公民館ホームページ



No.	講座名	回数	講師名・参加費・内容	時間・定員	受付日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
24	ベビー マッサージ	3	嶋津 一恵 1組 500円 マッサージで親子のふれあい、育児相談。9/10はパパと一緒に	10:00~11:30 3~12カ月の子と母 7組(*9/10は父参加可)			赤ちゃんもママもパパもマッサージでごきげん					*初回はパパママと一緒に参加OK *10日 17火 14火						
25	おとなの古典	7	①積田 明雄 ②近藤 文子 神話、古典文学を読み解き、当時の社会や人々の思考や感情に触れる。	10:00~11:30 20名	8/5 (土)		古典文学へのいざない					①神話の世界 1(金) 8(金) 14(木) 29(金)		②源氏物語 14 28 水				
26	さき織りでバッグ作り	5	堀真澄・小澤よし子 3000円 さき織りで織った布を使ってバッグを作り、展示する	①29:30~15:30 ②③④9:30~11:30 *抽選で 8名			自分で織った布を手提げバッグに					①4月 ②5火 ③11月④25月		⑤2月				
27	市原の郷土料理	1	相川 敏子 1600円 地域の食材を活かした伝統料理	13:00~15:30 *抽選で 12名	9/5 (火)		姉崎特産のイチジクと祭りすし					1日						
28	土曜くらしの学校<後期>	7	花王 他(講座により無料または実費) 季節の家事を楽しみながら、SDGsな暮らしを学ぶ(★バス研修あり)	10:00~12:00 59歳までの成人 16名			ダーニング					季節の家事		血流改善		ビューティセミナー		ケーキ★薬膳 9 10 16 土 日 土
29	房総見聞録	3	近藤文子 ★バス研修実費 源頼朝と房総の関わりなどを学ぶ(★バス研修あり)	9:30~11:30 20名			房総と鎌倉、源頼朝とのかかわりなどを学ぶ					9 16 30 木						
30	世界の食卓	1	国際交流協会 実費 外国人講師から自国の文化、習慣、食べものを学ぶ	10:00~13:00 12名	10/5 (木)		食文化を通して、外国人講師との交流、異国文化等を学ぶ					12日						
31	違いのわかる珈琲	2	河島 正美 1500円 美味しいコーヒーの淹れ方を学び、ゆとりある時間を!	14:00~16:00 10名			豊かな時間、ゆとりあるコーヒータイムを					27月		4月				
32	古布で干支飾り	3	小澤 よし子 1,500円 着物の古布を使って、干支の辰を作る	9:30~11:30 *抽選で 16名	11/5 (日)		日本の布を使って来年の干支「辰」の飾りを作る					1 8 15 金						
33	ミニ門松作り	1	鈴木幹夫(SaToYaMaよくし隊) 1000円 お正月を祝う「門松」(1つ)を、部屋の中に飾れるサイズで作る	9:30~12:00 10名								22金						
34	ピラティス	3	黒澤 奈緒子 骨盤、背骨を正しい位置に戻す体操	10:00~11:30 成人女性 *抽選で11名			背骨・骨盤を正しい位置に戻す運動					15 22 29 月						
35	みそ造り	1	加藤 多恵子 1800円 日本の食文化を学ぶ	13:30~15:30 *抽選で 16名	12/5 (火)		地元の材料で手作りみそ					27土						
36	米粉でシフォンケーキ	1	野田 真由美 750円 米粉を使ったヘルシーなシフォンケーキ作り	10:00~12:30 *抽選で 6名			市原産米粉を使って、ノンオイル、シンプル材料でケーキ作り					28日						
37	ヘルシークッキング	1	食生活改善協議会有秋支部 800円 生活習慣病予防のための料理	10:00~13:30 12名			健康生活は食事から					3土						
38	シンデックス<B>	3	野田 真由美 音楽に合わせ有酸素運動と背骨調整	13:30~15:00 成人女性 *抽選で7名	1/5 (金)		背骨調整と有酸素運動で体、頭、心をリフレッシュ					15 22 29 木						
39	そば打ち体験	1	蔵本 まり子 1500円 そば打ち体験で打ち立てそばを楽しむ(小学生同伴可)	9:30~13:30 8名			食材から楽しく学び、美味しくいただきます					17土						
40	ポールウォーキング	1	有秋地区体育振興会 200円 ポールウォーキングでお花見後、焼き立てピザで交流	9:30~13:00 30名	2/5 (月)		春の景色を楽しんだ後はピザで交流					23土						
41	スマイルサロン (健康講話・健康体操)	11	有秋地区社会福祉協議会との共催 100円 健康に関する講話や体操、イベントなど	10:00~11:00 初回は要予約			歌と体操 6木	防犯と体操 11木	踊りと体操 1木	熱中症予防 6木	講話と体操 7木 5木 9木			クリスマス会 7木	講話と体操 11木 1木 7木			
42	子育て会	11	有秋地区社会福祉協議会との共催 健やかな子育てをするための支援と、親同士の交流の場	10:30~12:00 乳幼児と保護者 (0歳~3歳)			20木	18木	15木	20木		21木	19木	16木	21木	18木	15木	21木
43	ちびっこひろば (親子で楽しく遊ぼう)	3	子育て家庭支援員との共催 健やかな子育てをするための支援と、親同士の交流の場	10:30~12:00 未就学児と保護者			27火 体育室で一緒に遊びましょう					3火				25日 		
44	おはなし会	7	読み聞かせ たんぽぽ 絵本の読み聞かせや紙芝居など	10:00~10:30 1歳以上 20名			13土	10土	8土		9土		11土	9土			9土	
45	イベント		★クリスマスコンサート 弦楽器の演奏	14:00~15:00 体育室 直接会場へ			コンサートを通して異世代、地域住民と交流					楽器演奏 3日 17日						
46			★有秋公民館文化展 主催事業の作品展示、ビデオ上映など	8:30~21:00 1階ホール 直接会場へ			文化展 8~15日 日											

※ 募集については、毎月1日発行の広報いちほりに掲載し、5日朝8:30より電話および窓口で受付を開始します。(一部抽選あり、また、受付日に変更になる場合もあります)  
 ※ 募集方法、内容、日程、中止、人数制限等変更が生じる場合もありますのでご了承ください。応募に当たっては、ご理解の上、出席可能な講座にご応募ください。 問合せ先 有秋公民館 電話0436-66-0121