

令和6年度春期公民館学級・講座

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程・時間	申込方法
中央	健康貯筋塾 ～バシッと ボクササイズ!～	ボクシングの動きで体幹を鍛えながらストレス発散しよう!体と心のメンテナンスを!(少しだけ激しい動きあり) 【持ち物】ヨガマット(貸し出しあり)・ 運動しやすい服装と靴	15人	5月31日、6月7日・14日 各金曜日 午前10時～11時30分(全3回)	電話
	親と子のふれあい講座 ～ひよこ教室～	ミニトマト栽培、自然遊び、英語の読み聞かせ、手形アート、七夕飾り等、五感を使いながら親子交流を楽しむ。 【対象】2歳児と保護者(初めての人優先) 【費用】全6回分1,600円	親子 10組	5月22日・29日、6月5日・12日・19日・29日 各水曜日(一部土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	世界遺産講座 ～千葉県から世界遺産 は生まれるのか?～	千葉県にはどのような世界遺産候補があるのか考察し、郷土の文化や自然を再発見する。	50人	5月11日・18日 各土曜日 午前9時30分～11時30分(全2回)	電話
	歴史的資料で読み解く 伊藤音次郎	明治末から大正・昭和、民間航空を愛し続けた飛行家の生涯を歴史的資料で読み解く。	200人	5月24日 金曜日 午後1時30分～ 習志野市民ホール(プラッツ習志野北館) (申し込み不要)	
菊田	健康いきいき講座 はじめての気功・太極拳	人と比べず自分と向き合い、心身ともに健康になることを目指す。 【持ち物】くつ下・動きやすい服装	15人	5月31日、6月7日・14日 各金曜日 午後1時～2時30分(全3回)	電話
	親と子のふれあい講座	子どもの心理・栄養と食事、健康と歯について学び、親子で絵本の読み聞かせ・リトミック、体操などを体験。子育て世代の仲間づくりをする。 【対象】2歳児と保護者	親子 10組	5月23日・30日、 6月6日・13日・20日・27日 各木曜日 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	人生百年教養講座 「ウクレレでうたおう」	ウクレレをレベルに応じた弾き方で歌いながら楽しく練習しよう。チューニングができれば誰でも参加可。市民文化祭への参加を目指す。(文化祭当日を含め全5回参加できる人優先) 【持ち物】ウクレレ・クリップチューナー・筆記用具(楽器の貸し出しなし)	25人	6月2日、7月14日、8月4日、9月1日 各日曜日 午前9時30分～11時30分 【文化祭】10月6日	電話
	公民館で地域を学ぶ 御嶽信仰と習志野	昔から市内各地で行われていた御嶽山に対する信仰行事。失われつつある風習、行事から地域のつながりを学ぶ。 【持ち物】筆記用具 【費用】500円	20人	7月12日 金曜日 午前9時30分～11時30分	電話
実花	写経・写仏講座	写経または写仏を体験し、心の安らぐひとときを過ごす。 ①写経講座 ②写仏講座 【対象】18歳以上 【費用】各100円 【持ち物】①細い筆ペン ②細い筆ペン、色えんぴつ12色程度	各 30人	①5月30日 ②6月27日 各木曜日 午前10時～正午 (両日の申し込み可)	電話
	みはなっ子リーダーズ in 子どもチャレンジ大会	県民の日『子どもチャレンジ大会』のボランティア(補助役員) 【対象】中学生、高校生、大学生	10人	6月8日(土)午後2時30分～4時30分 6月15日(土)午後0時30分～4時30分 (全2回)	電話
	習志野名木めぐり	樹木医の先生と市内の名木を中心に植物を見て回り、地域の魅力を発見する。 【費用】無料(要別途交通費)	15人	①5月18日(土)谷津公園・谷津千潟周遊 ②5月25日(土)秋津・香澄公園周遊 各日土曜日午前9時～正午(全2回) どちらも集合・解散はJR津田沼駅改札口	電話

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程・時間	申込方法
袖ヶ浦	育児講座	乳児の健康・心理・遊び等を学びながら仲間作りをする。 【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	5月10日・18日・24日・31日、 6月7日・14日 各金曜日(一部土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	2歳児親子サロン	年齢に応じた遊び・工作・読み聞かせ等を親子で楽しむ。 【対象】2歳児と保護者	親子10組	5月30日、 6月7日・8日・13日・20日・27日 各木曜日(一部金・土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	和太鼓倶楽部	和太鼓の基礎技術と基本的な礼儀作法を身につける。 【対象】小学生 【費用】バチ購入費(持っていない人のみ)	20人	5月11日～11月16日 毎月2回 各土曜日 午後3時～4時30分(全12回) ※11月10日(日)「和太鼓inならしの」で発表 ※1回目に開講式・保護者説明会を実施するため、保護者も要参加	電話
	大人の教養講座 「初夏の寄せ植えを楽しもう！」	寄せ植えのコツをつかんでお気に入りの植物に囲まれて素敵な夏を迎えよう!(初めての人優先) 【費用】1,500円 【持ち物】エプロン・軍手(園芸用手袋)	16人	5月29日(水) 午後1時30分～午後3時30分	電話
	脳と身体 健康エクササイズ	インストラクターの指導のもと、簡単なストレッチから行うエクササイズを始めませんか?音楽を聞きながら行うリズム体操で楽しく身体を動かそう。	15人	5月10日・24日、6月7日・21日、7月10日 各金曜日(一部水曜日) 午後1時30分～3時30分(全5回)	電話
	植物観察 草木の名前が分かる 観察と講座	近隣の公園木や街路樹の観察を通して、季節の移り変わりや人間活動がもたらす地球環境の変化を学ぶ。(初めての人優先)	30人	4月24日～令和7年2月 毎月1回 各水曜日 午前9時30分～11時30分(全11回)	電話
谷津	育児講座	乳児の健康・心理・遊び等を学びながら仲間づくりをする。 【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	5月24日・31日、6月7日・14日・21日・28日 各金曜日 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	親と子のふれあい講座	ミニトマトの栽培・言葉の発達・絵本の良さを学び、手遊びやリトミック、七夕飾り制作などを楽しむ。 【対象】2歳児と保護者 【費用】全6回分1,000円	親子15組	5月15日・22日・29日、6月5日・12・19日 各水曜日 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	子育てママのクッキング (前期)	身近な材料で料理や菓子を作る。 【対象】乳幼児・小学生の保護者(2歳～保育あり) 【費用】全2回分2,000円 【持ち物】エプロン・三角巾・布巾2枚・容器(持ち帰り用)	16人	5月16日・30日 各木曜日 午前10時～正午(全2回)	電話
	健康いいこと講座 (膝編・腰編)	理学療法士と一緒に講話と実技を行う。	30人	【膝編】5月23日(木)午前10時～正午 【腰編】7月4日(木)午前10時～正午	電話
	歴史講座	谷津地区・船橋大神宮近隣の歴史・文化を学び、史跡を巡る。	20人	【講義】5月25日、6月15日 【史跡巡り】6月1日・22日(小雨決行) 各土曜日 午前10時～正午(全4回) ※天候により内容変更あり	電話
新習志野	よちよち親子サロン	親子の触れ合いを楽しみ、仲間作りをする。 【対象】1歳児と保護者	親子10組	5月15日・22日・29日、6月5日・12日 各水曜日 午前10時～正午(全5回)	電話
	すくすく親子サロン	手あそびや工作などを親子で楽しみ、仲間作りをする。 【対象】2歳児と保護者	親子10組	6月19日・26日、7月3日・10日・17日 各水曜日 午前10時～正午(全5回)	電話
	子育てリフレッシュ講座 「体のギシギシ解消! 体コンディショニング& リフレッシュヨガ」	子育てからひと時離れ、ヨガで体のコンディションを整える。 【対象】子育て中の保護者(2歳～保育あり) 【持ち物】ヨガマット(またはバスタオル)・筆記用具	15人	5月23日・30日 各木曜日 午前10時～正午(全2回)	電話
	生活悠々講座 「春の寄せ植え」	花の実園の温室で寄せ植えを学ぶ。 【対象】18歳以上 【費用】1,500円 【持ち物】軍手・汚れてもよい服装・袋(持ち帰り用)	20人	5月9日(木)午前10時～正午	電話