

## 令和3年度 秋期公民館学級講座(申し込みは電話)

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程(回数)・時間
中央	「音楽を楽しむ」 4弦バンジョーを学び・楽しむ	世界の音楽を体験しながら、その国々の音楽にまつわる歴史・文化を学ぶ。 【会場】プラッツ習志野北館市民ホール	145人	9月11日(土) 午後1時30分～3時
	健康貯金塾 ～ノルディックウォークお試し篇～	2本のポールを持って歩くノルディックウォークの初歩を学び、健康づくり、仲間づくりを行う。 ひざ、腰に不安のある方でも可。 ※ポール無料貸し出しあり。	20人	10月1日・8日・22日 各金曜日 午前10時～11時30分(全3回)
	環境講座 ～SDGsから身近な環境問題を考えよう!～	循環型社会に貢献することを目的としてSDGsの視点を取り入れながら、身近な環境問題を学ぶ。	20人	10月30日、11月6日 各土曜日 午後1時30分～3時(全2回)
菊田	育児講座	防災対策や子どもの健康・遊び等を学ぶ。 【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	親子8組	10月29日、11月6日・12日・19日・26日 各金曜日(11月6日のみ土曜日) 午前10時～11時30分(全5回)
	菊田公民館 50周年記念写真展	菊田公民館創立50周年を記念した写真展。		11月24日(水)～12月24日(金) (申し込み不要)
実花	わくわくチャレンジ 心と体のスマイル講座	表情筋や声帯のトレーニング、健康体操、ヨガを通じて心身のリフレッシュと体力向上を図る。	15人	9月23日、10月7日・21日 各木曜日 午前10時～正午(全3回)
	地域歴史探訪 ～実花新田と東習志野の歴史を歩く～	江戸時代は幕府直轄の放牧場として、明治以降太平洋戦争終戦までは軍用地として利用された東習志野の歴史を、現地を歩きながら学ぶ。	15人	10月21日(実籾周辺)、 11月11日(実花周辺)・25日(大久保周辺) 各木曜日 午前9時～正午(全3回)

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程(回数)・時間
袖ヶ浦	しぜんくらぶ 「楽しもう♪花とみどりの フラワーアレンジメント ～生花のお世話の仕方を学ぼう～」	親子でフラワーアレンジメント体験。 親と子それぞれ作品を作り、同時に生花のお世話の仕方を学ぶ。 【参加費】1組 1,500円	親子15組 (1組2人)	9月18日(土) 午前10時～正午
	すくすくサロン	年齢に応じた発達や心理について学び、遊び方の工夫や親子のふれあいについて考える。 【対象】2歳児と保護者	親子10組	9月30日、10月7日・14日・21日・28日、 11月4日 各木曜日 午前10時～11時30分(全6回)
	花のある暮らし	専門家の指導で季節の草花を楽しむ。植木鉢に寄せ植えをするとともに四季の花壇作りの基礎を公園の花壇を使い、学んでいく。 【参加費】1回1,500円	各15人	10月27日(水)、12月2日(木) 午後1時30分～3時30分
谷津	親と子のふれあい講座	子どもの心理、言葉の発達、絵本の良さを学ぶとともに手遊びやリトミックを通して親子で楽しむ。 【対象】2歳児とその保護者 【参加費】全回分100円	親子10組	10月5日(火)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時～11時30分(全4回)
	こぎん刺し	青森県津軽地方に伝わる刺し子(刺繍)で、くるみボタンと通帳ポーチを作る。 【対象】全3回参加可能な人 【材料費】全回分2,000円	10人	10月26日、11月2日・9日 各火曜日 午前10時～正午(全3回)
	健康いいこと講座 ～リズム体操&ピラティス～	リズム体操やピラティスでの体幹トレーニングで健康的な体づくりをする。 【対象】全4回参加可能な人	15人	10月29日、11月5日・12日・19日 各金曜日 午前10時～正午(全4回)

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程(回数)・時間
新習志野	子育てリフレッシュ講座 「野菜ソムリエによる 楽チン・クッキング」	子育て中の親を対象に、野菜を活かしたおかずとスイーツ作り。(お持ち帰りメニュー) ※保育あり(2歳児～) 【参加費】全回分1,000円 【持ち物】エプロン・三角巾・布巾・台布巾	12人	9月30日、10月7日 各木曜日 午前10時～正午(全2回)
	育児講座	親のあり方を学ぶ 【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	10月13日・20日・27日、 11月10日・17日・24日 各水曜日 午前10時～11時30分(全6回)
	いきいき講座	健康で元気に生活するための、腸活・脳トレ・喉トレ	30人	10月16日・30日 各土曜日 午後1時30分～3時30分(全2回)
	下総三山七年祭りを巡る 歴史学びウオーク	七年祭りの年にあたる今年、祭りに由来のある神社を歴史を学びながら歩く	20人	オリエンテーション 10月29日(金)午前10時～ 11月5日・12日・19日 各金曜日 午前9時～正午(全3回)

## 幼児家庭教育学級「仲間を作ってにこにこ子育て」(申し込みは来館)

公民館	学習内容	定員	期間(回数)	曜日・時間	第1回
中央	3歳児の心理・健康・しつけ等、育児を学び、仲間づくりを図る。 【対象】3歳児と保護者 ※複数の公民館での申し込みはできません。 【参加費】全回分1,000円	親子 10組 ( 保育あり、 保護者のみの 参加可 )	10月～12月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月20日
菊田			10月～12月(全6回)	木曜日 午前10時～11時30分	10月28日
実花			10月～11月(全6回)	金曜日 午前10時～11時30分	10月15日
袖ヶ浦			10月～12月(全6回)	金曜日 午前9時30分～11時	10月29日
谷津			10月～12月(全6回)	木曜日 午前10時～11時30分	10月14日
新習志野			10月～12月(全6回)	火曜日 午前10時～11時30分	10月19日