

が7年1月末まで、後期高齢者歯科口腔健診が12月28日までです。歯周病予防や口腔機能低下予防のため積極的に受診しましょう。問い合わせは、電話で健康づくり課へ。

生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



高津公民館 電話450-0353

◆小学生のかぎ編み クリスマスツリーの飾りを作ろう。市内在住の小学2年～6年生対象。定員25人 時11月20日(水)午後2時30分～4時 費100円(材料費) 申11月5日(火)午前9時から12日(火)午後5時までに電子申請か電話または直接同館へ。詳細は公民館のホームページ参照



勝田台公民館 電話485-5202 ◆お正月の寄せ植え講座 季節感漂う寄せ植えを作り、植物を愛でることで創作の楽しさや癒し効果などを体験します。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選15人 時12月11日(水)午前10時～正午 費3,000円(事前払い) 申11月1日(金)午前9時から12日(火)午後5時までに電子申請か電話または直接同館へ。抽選結果は当選者のみ15日(金)までに通知



緑が丘公民館 電話489-4919 ◆源氏物語を読んで楽しもう 光る君と名付けられた魅力を原文から探しましょう。市内在住か在勤の成人対象。抽選15人 時11月20日(水)午後1時30分～3時30分 費材料費100円。当選者は11月16日(土)までに同館に支払い 申11月1日(金)午前9時から6日(水)午後9時までに右下のコードから電子申請または、同期間の平日午前9時から午後5時までに電話か直接同館へ。8日(金)までに抽選結果を通知



TRC八千代中央図書館 電話486-2306 ◆ずう～

っとずっとずっとおはなし会 秋がいっぱい!おはなし会を一日中開催します。全12回入替制 時11月17日(日)午前9時30分～午後4時45分 申当日直接同館へ

◆体の不調を改善!中高齢者のための経絡ストレッチヨガ つば刺激や、気の流れを整えることで体の不調を改善し、病気の予防につなげます。抽選8人 時11月20日(水)午後2時～3時30分 申11月7日(木)午前10時から11月10日(日)午後6時までに直接同館へ



◆自分でできる足もみ健康法 「官足法」による足もみで血液・リンパ液の循環をよくし、病気にならない身体づくり。先着8人 時11月21日(木)午前10時30分～正午 申11月8日(金)午前10時から電話か直接同館へ

大和田図書館 電話482-3240 ◆大人

のためのおはなし会 すばなし(昔話などの語り)と絵本の読み聞かせをします。小学生以上対象 時11月9日(土)午後2時～2時30分 申当日直接会場へ

八千代台図書館 電話482-0912 ◆ブックリサイクルウィーク 当館で不要になった本を差し上げます 時11月1日(金)～13日(水)午前9時～午後5時。5日(火)・11日(月)は、休館日のためお休み。最終日は午後4時まで ◆座りすぎない健康づくり 八千代台公民館合同講座。一日あたり、どの程度動けば良いのかを健康づくり課理学療法士が伝えます。市内在住か在勤の人対象。先着20人 時11月27日(水)午前10時～11時30分 所八千代台公民館 申11月6日(水)午前9時から電話か直接同館へ

勝田台図書館 電話484-4946 ◆おはなし会と昔のあそび おとぎばなしの会による、絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターや折り紙など。先着10人 時11月9日(土)午前10時～11時 申当日直接同館へ



◆子育てマネープラン 子育てや教育費について学びます。18歳以上対象。先着10人 時11月16日(土)午前10時～11時30分 申11月1日(金)午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘図書館 電話489-4946 ◆文学講座「俳句を楽しもう」 俳誌「いには」主宰者を講師に迎え、楽しく学びながらミニ句会を体験します。先着14人 時11月19日(火)午後1時～2時30分 所緑が丘プラザ 申11月6日(水)午前9時から電話か直接同館へ



郷土博物館 電話484-9011

◆やちよの民俗行事「厄除けのワラヘビづくり体験」 イネのワラを使って市内各地に伝わる「ワラヘビ」を作ります。小学3年生以下は保護者同伴。先着20人 時11月23日(祝)午後1時～3時30分 費500円(材料費) 申11月1日(金)午前9時より電話か直接同館へ ◆古文書講座初級編・全2回 古文書の読み方を基礎から学び、八千代の歴史に親しむ。市域に残る江戸時代の古文書を読み解きながら、市域の村々の様子も紹介します。古文書の解読に挑戦しようとする人対象。先着60人 時11月24日(日)、12月22日(日)午後1時30分～3時30分 費資料代(各回200円程度) 申11月1日(金)午前9時から電話か直接同館へ

◆文化財散歩～大和田を巡る～ 大和田周辺に残る史跡や文化財を徒歩で巡ります。京成大和田駅前集合。小雨決行。午前午後各先着15人 時12月1日(日)午前の部10時～正午・午後の部1時30分～3時30分 申11月1日(金)午前9時から電話か直接同館へ ◆竹細工講座 最も古くから行われている編み方で、竹と籐のみを使った竹かご作り。市内在住か在勤の人対象。先着10人 時12月8日(日)午後1時～4時 費1,000円(材料費) 申11月1日(金)より電話か直接同館へ



阿蘇・睦地域包括支援センター 電話488-9525 ◆介護予防教室 美容専門家によるスキンケア・美肌を保つための栄養・運動についての教室。65歳以上対象。先着20人(予約制) 時11月15日(金)午後1時30分～3時 所農業交流センター 申平日午前9時から午後5時までに電話か直接同センターへ

村上地域包括支援センター 電話405-4177 ◆介護予防教室「脳活と腸活をしよう」 脳に良い習慣や腸に良い食事について説明します。2回コース。65歳以上対象。各先着15人(予約制) 時①11月20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分、②11月21日(木)・28日(木)午後1時30分～3時 所①下市場公会堂、②大野台会館 申平日午前9時から午後5時までに電話か直接同センターへ

八千代台地域包括支援センター 電話406-5576 ◆介護予防教室「栄養について学ぼう」 管理栄養士からフレイル予防について学びましょう。先着15人(予約制) 時11月13日(水)午前10時～11時30分 所八千代台公民館 申平日午前9時から午後5時までに電話か直接同センターへ

◆介護予防教室「口腔衛生について学ぼう」 歯科医師からお口の健康について学びましょう。先着20人(予約制) 時11月21日(木)午前10時～11時30分 所東南公共センター 申平日午前9時から午後5時までに電話か直接同センターへ

高津・緑が丘地域包括支援センター 電話489-4655 ◆介護予防教室 シニアヨガで健康な状態を保つ方法を学ぶ。先着10人(予約制) 時11月21日(木)午後1時30分～3時 所緑が丘公民館 申平日午前9時から午後5時までに電話か直接同センターへ

地域振興財団緑化推進事務所 電話458-6446 ◆緑の講習会「ツルバラの管理術」 枝をきれいに整理して、春の花をたくさん咲かせる方法など実演を交えて学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 時12月10日(火)午後1時30分～3時30分 所村上公民館 申11月25日(月)までに電話か緑化推進事務所HPへ

◆緑の講習会「ビオラで作るリングバスケット」 色鮮やかな複数のビオラなどを組み合わせてリングバスケットを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着15人 時12月3日(火)午後1時30分～3時30分 所勝田台公民館 費3,000円 申11月18日(月)までに電話か緑化推進事務所HPへ

生涯学習振興課 電話481-0309 ◆シニア向けはじめてのスマホ教室(Android) これからスマートフォンの購入を検討している人や基本的な操作方法を学びたい初心者の人へわかりやすく使い方を教えます。市内在住か在勤の成人対象(概ね70歳代くらいまで)。先着20人。スマートフォンは一人1台貸出し 時11月27日(水)午後2時～4時 所セントラ

ルススポーツ生涯学習プラザ 申11月1日(金)午前9時から電話で同課へ **男女共同参画センター** 電話485-6505 ◆やちよ女性防災カフェ「避難所の仮設トイレを作ってみよう!」 組み立てを体験し、講師と一緒に誰もが利用しやすいトイレについて考えます。市内在住か在勤・在学の女性対象。先着20人 時12月11日(水)午前9時30分～午後0時30分 所市役所第1・第2会議室 申電話か直接窓口(午前9時～午後5時)かメール(件名を「防災カフェ」、本文に氏名・電話番号・住所・年齢)を danjo@city.yachiyo.chiba.jp へ

農業交流センター 電話406-4778 ◆家庭料理講座 クリスマス料理のビーフストロガノフ、ツリーポテト、トナカイプリン作り。先着16人 時11月20日(水)午前10時30分～午後1時 費2,000円 申11月3日(祝)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み ◆寄せ植え講座 クリスマスから春まで、長く楽しめる寄せ植えを作ります。先着15人 時11月27日(水)午前10時～正午 費3,200円 申11月3日(祝)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

オーエンス八千代市民ギャラリー 電話406-4116 ◆絵画・デッサン教室「透明水彩で描く木の葉」 本物そっくりの細密な木の葉を描きます。中学生以上対象。先着12人 時12月12日(木)午後1時～3時 費1,000円 申電話か直接市民ギャラリーへ

八千代総合運動公園管理事務所 電話406-3010 ◆やってみようノルディックウォーク ポールを使用して歩き、健康増進と心身のリフレッシュ。市内在住か在勤・在学の高校生以上対象。20人 時11月23日(祝)午前10時～11時30分。雨天延期11月24日(日) 所萱田地区公園 費1,000円(貸出用ポール代含む) 申11月2日(土)から電話か直接管理事務所へ



八千代台近隣公園小体育館 電話483-4977 ◆第6回

八千代台スポーツフェスタ 見つけよう My Sports! ①ボッチャ 社会福祉協議会4支部大会・体験会(午前10時～11時15分、先着12人)、②「ストリートダンス教室」発表会(午前10時10分～10時55分)、③フラダンス発表会・体験会(午前11時10分～11時55分、先着8人)、④太極拳体験会(午前11時20分～午後0時20分、先着12人)、⑤スポーツウエルネス吹矢体験会(午前11時20分～午後0時20分、先着8人)、⑥Yoga&瞑想「ちょこっとヨガと寝ころびコンサート」(午後1時～2時、先着40人)、⑦合気道・体験会(午後2時～3時、先着8人)、⑧卓球体験会(30分交代、午後2時15分～3時45分、先着30人)、⑨健康・体力測定会(午前11時～午後3時) 時11月23日(祝)午前10時～午後3時(卓球のみ午後3時45分まで延長) 申①・③～⑧は要予約、②・⑨は予約不要。11月1日(金)午前9時から電話か直接同館へ