

了 ▶場所 習志野保健所 ▶問い合わせ 疾病対策課 475-5154

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。



大和田公民館 482-08

◆◆脳いきいき折り紙

教室・全2回 日本の伝統文化である折り紙で季節の雛飾りを作ります。指先を動かして製作することで脳の活性化を図ります。市内在住・在勤の成人対象。抽選15人。

はさみ、のり、筆記用具持参 時1月21日(木)・29日(木)いずれも午後1時~3時(全2回) 費500円(材料費) 申1月5日(月)午前9時から11日(日)午後5時までに右下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は14日(水)までに当選者に通知

◆はじめての囲碁教室・全2回 初心者向けの囲碁教室です。囲碁の打ち方を仲間と一緒に楽しく学びます。市内在住の小学生対象。小学3年生以下は送迎をお願いします。抽選10人 時1月31日(土)、2月7日(土)いずれも午前10時~11時30分 申1月5日(月)午前9時から11日(日)午後5時までに右のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は14日(水)までに当選者に通知

勝田台公民館 485-5202 ◆歴史講座「成田街道いまむかし」 成田街道や京成沿線の衣食住や庶民の暮らしぶりの変遷を学びます。市内在住・在勤・在学の成人対象。抽選20人。筆記用具持参 時2月3日(火)午前10時~11時30分 申1月5日(月)午前9時から15日(木)午後5時までに下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は19日(月)までに当選者に通知

図書館 TRC八千代中央図書館 486-2306 ◆体の不調を改善！中高齢者のための経絡ストレッチヨガ ツボ刺激や、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1月20日(火)午後2時~3時30分 申1月8日(木)午前10時から11日(日)午後6時までに直接同館へ

大和田図書館 482-3240 ◆本の福袋 大和田図書館の一般室で本の福袋を貸出します。中身は開けてからのお楽しみ。利用券が必要です

時1月6日(火)~本の福袋が無くなるまで

八千代台図書館 482-0912 ◆うまの本スタンプラリー うまがでてくる本を読んでスタンプを集めます。小学生~中学生対象 時1月6日(火)~2月8日(日) 申当日直接同館へ
◆成長期のおやつについて考えよう 成長期に不足しがちな栄養素を補うおやつのとり方や量などについて、母子保健課栄養士より、試食を交えながら楽しく講義します。市内在住・在勤の小中学生の子を持つ人、テーマに興味関心のある人対象。先着15人。筆記用具持参 時1月29日(木)午前10時~11時30分 所八千代台公民館 費100円(1月27日正午までに八千代台図書館に持参してください) 申1月6日(火)午前9時から電話か直接同館へ

勝田台図書館 484-4946 ◆えほんとわらべうたであそぼう！冬 講師と一緒に親子で絵本とわらべうたを楽しみましょう。0歳~1歳のお子さんとその保護者対象。各回先着4組 時1月22日(木)①0歳向け:午前10時~10時30分、②1歳向け:午前11時~11時30分 申1月6日(火)午前9時から電話か直接同館へ

◆新春！ガチャ本おみくじ ガチャをまわして出た番号の本を1冊貸出します。大人用60本、子ども用50本。大大吉が出た人にはプレゼントあり。先着順、無くなり次第終了。利用券が必要です 時1月6日(火)午前9時から 申当日直接同館へ

◆おはなし会と手あそび おとぎばなしの会による、絵本の読み聞かせや手遊び、紙芝居、パネルシアターなど、楽しいおはなし会です。先着10組 時1月10日(土)午前10時~11時 申当日直接同館へ

緑が丘図書館 489-4946 ◆本の福袋2026 おみくじを引いてスタッフおすすめの本2冊入りの福袋を貸出します。大人用20袋、子ども用20袋。先着順、無くなり次第終了。利用券が必要です 時1月6日(火)午前9時から 所大人用は同館3階、子ども用は同館2階へ

郷土博物館 484-9011 ◆伝統装束体験 女性の十二单や女官装束、男性の束帯や貴族装束などの伝統装束を試着します。抽選8組。1組最大4人まで。1人1着のみ。成人用装束

は身長145cm以上推奨 時2月7日(土)午前10時~午後3時の間の指定した30分間 費1人500円 申1月16日(金)必着で、往復はがきに希望者氏名・年齢・代表者の電話番号・参加希望の時間帯(午前・午後・どちらでも可)・返信先を記入し、〒276-0028八千代市村上1170-2郷土博物館へ郵送

◆子ども体験教室「昔の道具体験」 洗濯板、火のしななどの道具を使ってみることで、昔の暮らしを体験します。木綿のハンカチ、洗濯するための雑巾またはいらいくつ下など、ビニール袋持参。小学3年生以下は保護者同伴。先着40人(同伴者含む) 時2月8日(日)午後1時30分~3時 申1月6日(火)午前9時から電話か直接同館窓口へ

文化伝承館 484-9011 (郷土博物館) ◆茶道教室・全6回 日本の伝統文化である茶道(表千家)を習います。成人が対象。先着10人。白い靴下、ハンカチ持参 時2月8日・15日・22日、3月8日・15日・22日いずれも日曜日午前10時~正午 所文化伝承館 費4,000円(お茶・お茶菓子代等) 申1月6日(火)午前9時から電話か直接博物館窓口へ

八千代台地域包括支援センター 406-5576 ◆介護予防教室「聞こえから始める認知症予防」 聞こえの低下は、コミュニケーションの減少や認知症のリスクにも繋がると言われています。聞こえの仕組みや補聴器の活用を知り、脳をいきいき保つコツを学びましょう。お気軽にご参加ください。先着15人。上履き、マスク、筆記用具持参 時1月21日(水)午前10時~11時30分 所北東自治会館

申1月5日(月)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 489-4655 ◆介護予防教室「丈夫な骨を作るための食事の工夫と全身運動」 先着15人。タオル、筆記用具持参 時1月15日(木)午後2時~3時30分 所同センター 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

◆介護予防教室「お口の健康を守る対策法＆転ばない身体を作る椅子ヨガ」 先着15人。タオル持参。中学生以上対象。先着30人 時1月24日(土)午前10時から10時40分(雨天時は31日(土)に延期) 所総合運動公園芝生広場 費500円(保険代込) 申1月6日(火)から総合運動公園管理事務所 406-3010に電話か直接同事務所へ

ガ」 先着15人。タオル、筆記用具持参 時1月22日(木)午後2時~3時30分 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

農業交流センター 406-4778 ◆家庭料理講座 蒸籠を使って竹皮を作る本格ちまきとシュウマイを作ります。先着16人。18歳以上対象。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具持参 時1月23日(金)午前10時30分~午後1時 費2,000円 申1月5日(月)正午から道の駅やちよHPより申し込み



セントラルスポーツ生涯学習プラザ 487-3719 ◆介護予防運動講座 高齢者の健康長寿や介護予防を目的とした運動講座です。運動をするきっかけづくりになることを目的としていますので、歩くことがきついと感じる人、運動が苦手な人に参加していただきたい内容となっています。日常生活運動(身体活動)レベルを維持できるよう、座って行う運動や自宅でも出来る体操もご紹介します。運動しやすい服装で、運動靴(外履き可)持参。先着25人 時1月29日(木)11時~11時40分 所セントラルスポーツ生涯学習プラザ 申1月4日(日)10時から電話か直接同施設へ

消防本部警防課 459-7804 ◆普通救命講習Ⅰ 成人に対するAEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「修了証」を交付します。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人 時①2月4日(水)、②2月15日(日)いずれも午前9時~正午 申①1月23日(金)まで、②2月5日(木)までに電話か同課窓口へ

◆普通救命講習Ⅲ(小児・乳児) 小児・乳児に対するAEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「修了証」を交付します。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人 時1月25日(日)午前9時~正午 申1月15日(木)までに電話か同課窓口へ



女子サッカー教室

サッカー女子集まれ！サッカー経験ある人もない人も一緒に楽しみましょう。市内在住か在勤・在学の小学生以上の女性対象(小学生は保護者同伴)。先着100人 時2月1日(日)午前9時~正午(雨天中止)。午前9時~9時20分までに受付 所総合グラウンド 費一人200円(保険料を含む) 申1月26日(月)までにメール(件名は「女子サッカー教室」、本文に参加者の氏名、カナ、年齢、住所、電話番号を記載)でfield@ycp.or.jpへ。同グラウンド 484-4222へ電話でも可(火曜休業日)



はじめての青空エクササイズ

普段体を動かさない人でも無理のないようなエクササイズを行います。青空の下でからだを気持ちよく動かしませんか。動きやすい服装で、タオル持参。中学生以上対象。先着30人 時1月24日(土)午前10時から10時40分(雨天時は31日(土)に延期) 所総合運動公園芝生広場 費500円(保険代込) 申1月6日(火)から総合運動公園管理事務所 406-3010に電話か直接同事務所へ