

## 歩く「姿勢」からキレイをつくろう！ 美姿勢ウォーキング講座

ウォーキングや体幹のトレーニングを通じて、キレイを維持する方法を体感しませんか。運動に関心のある市内在住の人対象。先着30人。▶日時 1月30日(火)午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館 ▶持ち物 飲み物、フェイスタオル、スリッパなどの内履き、外履きを入れる袋 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 野菜 de ビューティーライフ

野菜たっぷりの食事は生活習慣病の予防だけでなく、体の中からきれいに過ごすために大切です。体に優しい食事選びを栄養士がお伝えします。先着24人。▶日時 2月21日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 初めての人でも安心！体に負担の少ない介護の体験教室

介護は力任せに行くと、相手と自分の体を痛めてしまいます。リハビリテーション現場の第一線で活躍する講師から体に負担の少ない介護方法について実技を通じて学びます。先着40人。▶日時 2月15日(木)午後1時30分～3時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 習志野健康福祉センターから

■ピアサポート相談（予約制） 精神疾患による不安や悩みを、精神障害を経験した当事者が相談に応じます。▶日時 2月20日(火)午前9時15分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5152  
■子育て相談（予約制） お子さんの発達面や、子育てに関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。▶日時 2月16日(金)午後1時15分から ▶場所 鎌ヶ谷市総合福祉保健センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5153

**1月の献血**  
●29日(月)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所（主催／八千代市献血推進協議会）

**親子三世代スポーツフェスティバル**  
子どもから年配の人まで楽しめる人気の教室を体験できるイベントです。「大人のための卓球教室」「ズンバ初心者体験教室」「合気道護身術体験」「フラダンス見学・体験」「ヨガ体験教室」「シナプソロジー教室」「健康体操無料体験教室」「子どもアーチェリー」ほか。予約が必要な教室があります。  
▼日時 2月3日(土)午前10時～午後3時 ▼場所 勝田中央公園小体育館 ▼問い合わせ 同館 ☎487-7667 か指定管理者株式会社セイウンのホームページで確認ください。（文化・スポーツ課）

## 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。



八千代台公民館 ☎483-5553

◆ハッピーウォーキング講座 正しい姿勢、足の運び方など健康的できれいなウォーキングを学びます。成人対象。先着16人。飲み物、汗拭きタオル、バスタオル持参。動きやすい服装で ☎1月31日(水)午後1時30分～3時 ☎午前9時から電話か直接同館へ

高津公民館 ☎450-0353 ◆地域防災体験講座「地震・災害にそなえて～あなたはどのようにして自分を守りますか？」講演「浦安の被災体験に学ぶ」と、防災グッズ作りなどを防災士から学びます。起震車体験あり。市内在住か在勤の人対象。飲み物持参。動きやすい服装で ☎2月3日(土)午後1時30分～3時30分 ☎当日直接同館へ

◆いざという時のために～高齢者の身近な相談窓口はどこ？ 高齢者の健康・介護の不安や悩みについて相談内容を交えながら介護保険などを学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着12人 ☎2月15日(木)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館 ☎450-2390 ◆手前味噌づくりにチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、目に見える素材で自分だけの味噌をつくります。市内在住の成人対象。先着12人。味噌を入れる容器、エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾持参 ☎1月26日(金)・30日(火)午前10時～正午 ☎3,000円（材料費） ☎午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館 ☎485-5452 ◆認知症介護のコツ 初期症状の判断目安や介護をする家族の悩みの講話。市内在住の人対象。先着20人。筆記用具、飲み物持参 ☎1月31日(水)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館 ☎489-4919 ◆小さい子のためのはじめての人形劇「はらぺこあおむし」「てくてく、ぶあおーん」市内在住の未就学児とその保護者対象。保護者含め先着70人。靴を入れる袋持参 ☎2月3日(土)午前10時45分～11時30分（午前10時30分開場） ☎午前9時から電話か直接同館へ

阿蘇公民館 ☎488-1185 ◆いくつになっても楽しめる書道・全4回 市内在住か在勤の人対象。先着10人 ☎2月8日・22日、3月8日・22日のいずれも木曜日午後2時～4時 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆ソーブフラワー＆プリザーブドフラワー～花のある生活～ お部屋に飾ったり、プレゼントにも喜ばれます。成人対象。先着12人。はさみ、ペンチ、ピンセット持参 ☎2月26日(月)午前9時15分～正午 ☎2,000円 ☎午前9時から電話か直接同館へ



緑が丘図書館 ☎489-4946

◆季節を彩るクラフト講座 しじみ貝とちりめん布でおひなさまの根付を作ります。市

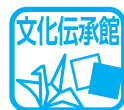
内在住の成人対象。各回先着16人 ☎1月26日(金)、2月2日(金)午後1時30分～3時30分 所緑が丘プラザ4階学習室 ☎1月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ



郷土博物館 ☎484-9011

◆第4回博物館子ども体験教室「昔の道具体験」洗濯板・火のし・七輪といった「昔の道具」の使い方を知り、実際に道具を使うことで、昭和時代前半の人々の暮らしを体験。小学3年生以下は保護者同伴。各回先着50人。ハンカチ、ビニール袋持参 ☎2月11日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分 ☎50円 ☎電話か直接同館へ

◆伝統装束体験講座 日本の伝統装束（女性の十二単、女官装束、男性の束帯、貴族装束、<sup>かつらぎ</sup>中冓など）を試着します。子ども用装束もあります。抽選16組（1組最大5人まで。1人1着のみ） ☎2月4日(日)午前9時40分～午後4時の間の指定された20分間 ☎一人500円 ☎1月26日(金)消印有効で、往復はがきに希望者氏名、年齢、代表者の電話番号、参加を希望する時間帯（午前・午後・どちらでも可）、返信先を記入し、〒276-0028村上1170-2同館へ郵送



文化伝承館 ☎458-1700

◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」⑤雛人形づくり 和紙でかわいい雛人形を作ります。お手製の雛人形を家族で飾りませんか。小学生以上対象（小学生は保護者同伴）。先着15人。はさみ、定規持参 ☎2月3日(土)午前10時～正午 ☎300円（材料費） ☎電話か直接同館へ



少年自然の家 ☎488-6538

◆2月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、光のカーテン～オーロラ～、こいぬ座の神話。小学生以上対象（小学生は保護者同伴） ☎2月11日(祝)・25日(日)午前10時30分から、午後1時30分から ☎市内の人150円、市外の人300円 ☎当日直接同所へ

◆野鳥観察室の開放 自然のままの野鳥の姿をマジックミラー越しに間近で観察することができます。小学生以上対象 ☎1月28日(日)～3月25日(日)の開館日のみ、午前9時～午後4時（毎月第2・4日曜日は開館午前9時～午後3時）※土曜・第1・3・5日曜日、祝日は休館日 ☎当日直接同所へ

◆自然観察会「野鳥に親しむ会」講師を迎え、少年自然の家の野鳥観察室や周辺の地域で野鳥を観察します。小学生以上対象（小学生は保護者同伴）。双眼鏡などを持っている人は持参 ☎2月17日(土)午前9時～11時30分雨天・荒天の場合は中止 ☎2月16日(金)までに電話で同所へ

◆春の親子ふれあい自然体験教室 野外炊事やクラフト制作などの体験活動を通して、自然や他の参加者とふれあい、親子の絆を深めます。市内在住の小・中学生とその保護者対象。抽選20組（1組8人まで） ☎3月17日(土)午前9時30分～18日(日)正午（1泊2日） ☎1人2,600円（食費、材料費、保険代

など）。3月9日(金)以降キャンセル料あり ☎2月16日(金)必着で、往復はがきに住所、参加者の氏名（フリガナ）、電話番号、年齢、性別を記入し、〒276-0013保品1060-2同所へ郵送



地域子育て支援センター

◆子育てワークショップ「おしゃべり広場」子育てに関することを保護者同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約 ☎午前10時15分～11時45分 【つばめ ☎488-1154】子育てしながら自分の時間をもつということ／1月25日(木)

男女共同参画センター ☎485-6505

◆男の介護講座「箱の数はいくつ？」・

全3回 記憶力が衰えたと思ったら、まさかに備えて学ぶ時。認知症と介護の実態、介護ベットを使って動作確認、高齢者向けの食事づくりの実習など。市内在住か在勤の男性対象。先着16人 ☎2月21日(水)・28日(水)午後1時～3時、3月7日(水)午前10時～午後1時30分 ☎500円（材料費ほか） ☎電話か、メール（件名に講座名、本文に氏名・電話・住所・年齢を記入）をdanjo-c@city.yachiyo.chiba.jpへ送信、または直接同センターへ

オーエンス八千代市民ギャラリー ☎406-4116 ◆大人の書道教室＜漢字＞

書道を通じて落ち着いた時間を過ごしましょう。講師は毎日書道会会員の菊池秋鷺さん。18歳以上の人対象。先着15人 ☎1月31日(水)午後1時～3時 ☎1,000円 ☎電話か直接同館へ

総合グラウンド ☎484-4222 ◆アニ

バーサリーカップ 市内在住か在勤・在学、市内小・中・高校卒業生、市内でサッカーの活動をしている人が半数程度所属するチーム対象で1チーム30人まで。【一般の部】16歳以上、11人制、先着16チーム【シニアの部】40歳以上、8人制、先着8チーム【女子の部】中学生以上、8人制、先着8チームいずれもトーナメント方式で行いますが、参加チーム数が少ない場合はリーグ戦 ☎2月24日(土)、3月10日(土)・17日(土)・18日(日)・24日(土)午前9時～午後5時 ☎一人300円 ☎1月26日(金)までに大会名、種目、チーム名、代表者、連絡先を電話かメール ☎field@yyp.or.jpで同グラウンドへ。代表者は1月28日(日)午後6時から教育委員会で行う代表者会議に出席してください。

市民ギャラリー「八千代市ご当地イラスト展」作品募集！

市内の地名をキャラクター化したイラストの作品を募集・展示します。作品規定はA4（210mm×297mm）以上A2（420mm×594mm）以内の平面作品。募集期間は2月24日(土)～3月4日(日)、展示は3月17日(土)～25日(日)です。

詳しくは館内設置の応募用紙付きのチラシか同館ホームページをご覧ください。

