

 **八 街 市** 
市の花 ヒマワリ

中央こうみんかんだより

【公民館利用についてのお願い】

- 使用時間を厳守してください。(許可された時間内で準備・後片付けを済ませてください。)
- 条例・規則・許可条件等に違反した場合は、使用許可の取消、または使用の停止をすることがあります。
- 公民館は社会教育施設です。
次の行為は、禁止されています。
- ◇営利を目的として事業を行うこと。
- ◇特定の政党、政派または宗教を支持し、宣伝し、または反対すること。
- ◇公の秩序を害し、又は善良な風俗を乱すこと。

◇発行 八街市中央公民館 〒289-1115 八街市八街ほ 796-1 ☎(043)443-3225 <http://www.city.yachimata.lg.jp>

健康寿命をのばそう！

「健康寿命と食生活と生活習慣の講義」「落語で笑って健康になろう」「健康体操にチャレンジ」「正しい発声を練習して歌おう」「簡単にできるストレッチ体操をしよう」の全5回で、健康な体づくりを学びます。

と き 全5回 9月13日・20日・27日
10月4日・11日(水曜日)
10時～11時30分

対象者・定員 市民一般 20人
と ころ 中央公民館(大会議室・小中会議室・音楽室)
そ の 他 受講料 無料



究極のからだセルフケア！

日頃簡単にできるセルフケアを身につけて、女性特有のむくみや肩こいなどを改善しませんか。「リンパマッサージ」「ヤムナ・ボール・メソッド」を全5回で行います。

と き 全5回 11月10日・17日・24日
12月1日・8日(金曜日)
10時～11時30分

対象者・定員 女性限定 20人
と ころ 中央公民館(和室・視聴覚室)
そ の 他 受講料 無料



(参考) ヤムナ・ボール・メソッドとはボールを使ったセルフケアです。運動・マッサージ・整体等の要素をいっぺんに取り入れたもので、ボールに自分の体重をかけるだけで骨や筋肉をあるべき位置に戻し身体本来の動きを取り戻してくれます。

バスで行く！大人の社会科見学ツアー

「JEF スチール株式会社 東日本製鉄所 千葉地区」
世代を超え受継がれた文化や技術を見学しながら学びます。

と き 平成30年2月8日(木曜日)
12時30分～17時00分

対象者・定員 市民一般 40人
集合・解散場所 中央公民館
そ の 他 受講料 無料 / 昼食はつきません



★8月16日(水)から受付★定員になり次第締切
後期講座の受講生を募集！

いざという時に役立つ防災講座

日本防災士会による講座です。「東京湾北部地震を想定した災害対策」「HUG(避難所運営ゲーム)研修」「サバイバル術・ロープワーク」の全3回。いざというときに役立つ知恵やノウハウを学びます。

と き 全3回 9月28日・10月5日・12日(木曜日) 2時～3時30分
対象者・定員 市民一般 20人
と ころ 中央公民館(小中会議室)
そ の 他 受講料 無料



簡単!早い!きれい!年末のお掃除術講座

7口に掃除のコツを楽しく教わります。

と き 12月8日(金曜日)
1時30分～3時30分
対象者・定員 市民一般 20人
と ころ 中央公民館
(小中会議室・調理室)
そ の 他 受講料 無料



ハンドメイドキャンドル講座

クリスマスツリー型のキャンドルを作りながら、キャンドルづくりの初歩を学びます。

と き 12月19日(火曜日)
1時30分～3時
対象者 市民一般
定員 12人
ところ 中央公民館
(工芸工作室) 見本
その他 材料費 1,200円



フリーストフラワーアレンジメント講座 ～おしゃれなクリスマススワッグ作り編～

スワッグはドイツ語で壁飾りを意味します

クリスマスが過ぎても長くインテリアとして飾れます

と き 11月14日(火曜日)
10時～12時
対象者・定員 市民一般 16人
と ころ 中央公民館(工芸工作室)
そ の 他 材料費 2,000円



公民館サポーター活動報告



落花生やゴーヤのグリーンカーテン
市の花ひまわりは77本植えました!

◎講座申し込みの際の注意事項

- ◇全講座申し込みは、先着順です。◇対象は、市内に在住・在学・在勤の方に限らせていただきます。
- ◇各講座とも継続して受講できる方に限らせていただきます。(代理の方の受講はできません。)
- ◇施設の構造や安全性確保の立場から、対象以外のお子さんを伴っての受講はご遠慮いただく場合があります。
- ◇受講料は無料ですが、材料費等は自己負担となる場合もあります。
- ◇申し込みが少ない場合は、開講を中止することがあります。また、講師及び日程が変更になる場合もあります。

◎申し込み方法

- ◇受講を希望される方は、中央公民館窓口にて「受講申し込みカード」へ記入をお願いします。
- ◇費用については、申し込みの際に納入していただきます。



◎申し込み期間

- ◇8月16日から。受付時間は午前9時～午後5時まで。各講座とも定員になり次第締切りとさせていただきます。
- ◇毎週月曜日は、休館となりますのでご注意ください。

詳しくは、中央公民館 ☎443-3225へ。

★次号は平成30年3月下旬に各行政区の回覧及び中央公民館にて配布予定です。

市のホームページにも掲載予定ですのでご覧ください。

