

令和8年度市内公民館の後期主催教室のお知らせ

	担当	主催教室名	募集 人数	実施日	内 容	集合場所	集合時間	実施場所・行き先	持ち物	費 用
1	東条	いきいき教室2	40	11/25(水)	佐倉市の国立歴史民俗博物館の見学	ワタレイス タジウム	8時20分	国立歴史民俗博物館	お弁当(任意)・ 動きやすい服 装・飲み物・雨 具	1,400円(入場料、バ ス燃料費、高速代、 保険代等) *「歴博」の企画展 も見る方は2,100円
2	東条	いきいき教室3	40	令和9年 3/3(水)	酒々井町や佐倉市の 歴史や史跡の見学	鴨川地区 公民館 東条分館	8時20分	飯沼本家 佐倉武家屋敷	動きやすい服 装・飲み物・雨 具	850円(入場料、バス 燃料費、保険料、高 速代等)
3	東条	安房のパワース ポット巡りPartⅡ	30	10/29(木)	安房地域にある、「波 の伊八」の作品が残っ ているお寺の参拝	ワタレイス タジウム	8時50分	南房総市 石堂寺 南房総市 真野寺	お弁当(任意)・ 動きやすい服 装・飲み物・雨 具	800円(拝観料、バス 燃料費、保険代)
4	東条	ロングウォーキン グ教室	30	11/4(水) 令和9年 3/10(水)	10km程度の長い距 離のウォーキング(健 脚向き)	鴨川地区 公民館 東条分館	8時50分	1回目コース 江見海岸～鴨川青 少年自然の家～東 条分館 2回目コース 北条海岸～沖の島 ～城山公園	お弁当、飲み 物、タオル、雨 具、帽子	300円(2回分のバス 燃料費、保険代)
5	東条	白磁の絵付けと折 り紙教室	10	11/13(金) 令和9年 1/22(金)	マグカップやお皿など 各自が作ってみたいも のを選び、オリジナル な作品を作る。折り紙 教室も合わせて実施	鴨川地区 公民館 東条分館	9時50分	鴨川地区公民館 東条分館	なし	器や折り紙の材料費 1000円程度*作る 物によって追加の費 用がかかります。
6	鴨川	おらが学パートⅡ	30	9月25日(金) 10月9日(金)	鴨川や県内の市町の 歴史や自然を様々な角 度から学ぶ教室。1回 目は座学。2回目は座 学に沿った館外活動を 実施。講師は郷土資料 館市史編纂主任委員 の石川丈夫氏。	座学は鴨 川地区公 民館 館外はワ タレイス タジウム	座学は 10時 館外は 8時	未定	動きやすい服 装・飲み物・雨 具	保険代+バス燃料 費 *金額は1回目の時 にお知らせします。
7	鴨川	鴨川富士登山	10	1月13日 (水) 予備日15日 (金)	1月13日(水)が雨天の 場合15日(金)に実施。 打墨側登山口から登 り、立岩観音に降りる ルートです。健脚向け。	打墨側登 山口(鯛せ んべい屋 の駐車場)	9時00分	鹿野岡山城址 花房浅間 立岩観音	動きやすい服 装・飲み物・雨 具	保険代155円
8	西条	ちょこっと散策の 旅	20	①12月17日 (木) ②1月28日 (木)	鴨川市内のあまり知ら れていない小さな神社 や浅間様、石碑や石造 物等を散策します。山 道を歩くこともあります。	ワタレイス タジウム	9時00分	未定	動きやすい服 装・飲み物・雨 具	保険代80円
9	江見	木彫レリーフ教室	15	11/19(木) 12/ 3(木) 12/17(木)	彫刻刀を使って、木の 板に模様や図柄を立体 的に浮かび上がらせる 技法を体験し、日常的 に使える鍋敷きを作 る。	江見地区 公民館	9時20分	江見地区公民館	彫刻刀	材料費1000円程度
10	江見	生き生き教室後期	30	11/27(金)	野島埼灯台や安房神 社、渚の駅たてやまを 巡り、安房地域の歴史 と海洋文化についての 理解を深める	ワタレイス タジウム	8時20分	野島埼灯台 安房神社 渚の駅たてやま	動きやすい服 装・飲み物	300円(バス燃料費、 保険代) ※野島埼灯台への 入場料(300円)は各 自で

11	江見	知れば備えが見えてくる 社会保障講座	30	11/12(木)	病気やけが、就業不能や介護等々のリスクに対応する社会保障制度について知り、人生に潜む様々なリスクへの備えについて一緒に考える。	江見地区公民館	13時20分	江見地区公民館	なし	なし
12	天津小湊	続・いきいき貯筋	20	10/6(火) 10/20(火) 11/24(火) 12/8(火)	陸上競技場周辺のポールウォーキングやジムでの筋力トレーニング	ワタレイスタジアム(鴨川市陸上競技場)駐車場	9時30分	ワタレイスタジアム(鴨川市陸上競技場)周辺および交流棟トレーニングルーム	運動のできる服装・帽子・室内履きの運動靴・タオル・飲み物・ウォーキングポール(持っている人)	4回分保険料 200円程度
13	天津小湊	秋冬ハイキング	30	10/1(木) 11/12(木) 12/10(木) 1/14(木) 2/5(金)	10km程度の長いハイキング(健脚向き)	天津小湊地区公民館	8時20分	①笠森観音裏自然林②きみつの散歩道③大山寺周辺④成田山公園⑤鋸山登山道	弁当(外食ができる回もあり)・飲み物・タオル・雨具・帽子	保険料・バス燃料費・拝観料等500円程度
14	天津小湊	続・からくり工作教室	10	10/15(木) 10/29(木) 11/12(木) 11/19(木) 12/3(木) 12/10(木)	からくりの仕組みを知り、工作する。	天津小湊地区公民館	9時30分	天津小湊地区公民館・ふるさとシアター	飲み物	材料費(必要なものを実費負担)
15	天津小湊	エアロビック教室	20	10/23(金) 11/27(金) 12/18(金) 1/22(金) 2/26(金)	有酸素運動及びストレッチ	天津小湊地区公民館	13時30分	天津小湊地区公民館・ふるさとシアター	運動のできる服装・飲み物・タオル	5回分保険料 250円程度
16	天津小湊	バイオリン鑑賞会	30	11/3(火)	バイオリニストKiyoの演奏を楽しむ。	天津小湊地区公民館	13時30分	天津小湊地区公民館	飲み物	なし
17	天津小湊	初心者スマホ教室	10	10/2(金) 10/23(金) 11/6(金) 11/27(金) 12/4(金)	スマートフォンの基本操作やネット検索、ラインなど便利なアプリの使い方を体験する。	天津小湊地区公民館	10時	天津小湊地区公民館	飲み物	5回分資料代500円
18	天津小湊	大正琴教室	10	10/14(水) 10/28(水) 11/11(水) 11/25(水) 12/9(水)	大正琴のレッスンをする。	天津小湊地区公民館	10時	天津小湊地区公民館	飲み物	大正琴の5回分の賃借料500円
19	長狭	珈琲を楽しむ教室(全2回)	15	10/9(金) 11/6(金)	珈琲に関する知識や淹れ方のコツを学ぶ 珈琲の試飲	長狭地区公民館	13時30分	長狭地区公民館	コーヒーカップ、筆記用具	2回分で1,800円
20	長狭	3色パステルアート教室(全3回)	15	10/9(金) 11/13(金) 12/25(金)	3色パステルを使って絵を描く	長狭地区公民館	10時00分	長狭地区公民館	講師が用意	各回ごとに500円
21	長狭	そば打ち体験教室(全2回)	6	10/17(土) 11/21(土)	そば打ちと試食	主基分館	9時30分	主基分館	エプロン・三角巾・筆記用具・タオル2枚・そばを持ち帰るタッパーなど	各回ごとに2,500円(そば5人前)
22	長狭	軽い運動を楽しむ教室(全4回)	20	10/22(金) 11/26(金) 12/24(金) 1/28(金)	ボッチャやモルックなどの軽スポーツ	主基分館	9時30分	主基分館	運動のできる服装・室内履きの運動靴・タオル・飲み物	4回分保険料 200円程度
23	長狭	フレイル予防「健康貯筋PartⅡ」(全5回)	20	10/16(金) 10/30(金) 11/6(金) 11/20(金) 12/4(金)	ウォーキングと軽い筋力トレーニング	(ワタレイスタジアム)鴨川市陸上競技場	9時30分	鴨川市陸上競技場周辺および交流棟トレーニングルーム	運動のできる服装・室内履きの運動靴・タオル・飲み物	5回分保険料 250円程度
24	長狭	楽しく学ぶ! 認知症予防講座	20	10/7(水)	認知症対策について、体操や体験型コンテンツを交えた学び	主基分館	10時30分	主基分館	運動のできる服装・室内履きの運動靴・タオル・飲み物	なし

25	長狭	ヤクルト腸の健康に関する健康教室	20	11/25(水)	腸内細菌と健康のかかわりをはじめ、おなかの体操などについての学び	主基分館	10時30分	主基分館	運動のできる服装・室内履きの運動靴・タオル・飲み物	なし
26	長狭	ふれあい遠足PartⅡ(全2回)	30	①10/6(火) ②1/13(水)	軽いウォーキングと施設の見学など	主基分館	9時00分	①君津市の三舟山ハイキングと富津岬中の島東京湾要塞跡の散策 ②木更津駅周辺のウォーキング(神社仏閣と中の島大橋)	動ける服装と靴・タオル・飲み物など	400円～ (バス燃料費・高速代・保険料等で参加人数によって変動)
27	東条	鴨川市・城西国際大学公開講座	20	第1回 11/26(木) 第2回 12/5(土) 第3回はまだ未定	第1回は東金市にある城西国際大学の学内見学等 第2回は「腸活を考える」講座	第1回ワタレイスタジアム駐車場(陸上競技場駐車場) 第2回東条分館	[受付] 第1回 9時20分 第2回 10時00分	第1回 城西国際大学キャンパス(東金市) 第2回 東条分館	第1回 飲み物・筆記用具・歩きやすい運動靴 第2回 飲み物・筆記用具	第1回は燃料代・保険代等で1,000円昼食代は実費
28	鴨川	見たり・聞いたり安房の国	20	10/8(木)	～鴨川市「不思議の国」巡り～ 大山寺見学・鯛ノ浦遊覧船乗船と遊歩道ハイキング	ワタレイスタジアム駐車場(陸上競技場駐車場)	9時00分	大山寺 鯛ノ浦遊覧船乗船 遊歩道ハイキング	飲み物・お弁当・筆記用具・動きやすい服装と履物	燃料代・保険代等で200円