

健康

講座名	日程・内容	申し込み先
続・いきいき貯筋	日時 10月6日・20日、11月24日、12月8日(いずれも火曜日)午前9時30分～正午 内容 ワタレイスタジアム周辺のウォーキングや、トレーニングジムでの筋肉トレーニングを通して、健康増進を図る。定員20人	⑧ 天津小湊
エアロビック教室	日時 10月23日、11月27日、12月18日、1月22日、2月26日(いずれも金曜日)午後1時30分～3時 内容 有酸素運動とストレッチを中心にを行い、日頃の疲れを癒やして健康を増進。定員20人	⑧ 天津小湊
楽しく学ば！認知症予防講座	日時 10月7日(水)午前10時30分～11時30分 内容 安心したセカンドライフを送るため、認知症対策について体操などの体験型コンテンツを交えながら学ぶ。定員20人	⑤ 主基
軽い運動を楽しむ教室	日時 10月22日、11月26日、12月24日、1月28日(いずれも木曜日)午前9時30分～11時30分 内容 室内でできる軽スポーツをとおして、健康づくりとともに交流の場とする。定員20人	⑤ 主基
フレイル予防「健康貯筋PartⅡ」	日時 10月16日・30日、11月6日・20日、12月4日(いずれも金曜日)午前9時30分～正午 内容 ワタレイスタジアムを含めた運動施設を利用してウォーキングをメインに筋トレやストレッチなどを行い、健康維持に役立てる。定員20人	⑤ 主基
NEW！ヤクルト腸の健康に関する健康教室	日時 11月25日(水)午前10時30分～正午 内容 加齢に伴う生活習慣や腸内細菌のバランス変化などによるおなかの不調に対して「腸内細菌と健康とのかわり」や「おなかの体操」などを楽しくやり取りしながら学ぶ。定員20人	⑤ 主基

ウォーキング

講座名	日程・内容	申し込み先
鴨川富士登山	日時 1月13日(水)午前9時～正午 内容 鴨川富士の打墨側登山口から登り、立岩観音に降りるルートを歩く。健脚向け。雨天の場合は15日(金)に実施。定員10人	① 鴨川
ロングウォーキング	日時 11月4日(水)、3月10日(水)午前9時～午後4時 内容 10km程度の長い距離を歩く。健脚向け。①江見海岸～東条分館、②北条海岸～沖の島～城山公園の2コースを予定。定員30人	② 東条
秋冬ハイキング	日時 10月1日、11月12日、12月10日、1月14日(いずれも木曜日)、2月5日(金)午前8時30分～午後3時30分 内容 ①笠森観音裏自然林 ②きみつのさんぽ道 ③大山寺周辺 ④成田山公園 ⑤鋸山を予定。健脚向け。定員30人	⑧ 天津小湊
NEW！ちょこっと散策の旅	日時 12月17日(木)、1月28日(木)午前9時～正午 内容 市内のあまり知られていない小さな神社や浅間様、石碑や石造物などを散策。山道を歩くこともある。雨天中止。定員20人	③ 西条

教養

講座名	日程・内容	申し込み先
鴨川市・城西国際大学公開講座	日時・内容 ①11月26日(木)午前9時30分～午後5時＝東金市の城西国際大学の見学など ②12月5日(土)午前10時30分～正午＝「腸活を考える」 ③期日は未定＝「漢方薬の効果」定員20人	② 東条
NEW！知れば備えが見えてくる 社会保障講座	日時 11月12日(木)午後1時30分～3時 内容 病気やけが、就業不能や介護などのリスクに対応する社会保障制度について知り、人生に潜むさまざまなリスクへの備えについて一緒に考える。定員30人	⑥ 江見

情報

講座名	日程・内容	申し込み先
初心者スマホ教室	日時 10月2日・23日、11月6日・27日、12月4日(いずれも金曜日)午前10時～11時30分 内容 スマートフォンの基本操作やネット検索、LINEなどの便利なアプリの使い方を体験する。定員10人	⑧ 天津小湊

文化・趣味

講座名	日程・内容	申し込み先
いきいき教室2	日時 11月25日(水)午前8時30分～午後3時30分 内容 千葉市にあるホキ美術館で写真絵画の名品を鑑賞。定員40人	② 東条
白磁の絵付けと折り紙	日時 11月13日(金)、1月22日(金)午前10時～11時30分 内容 自分の好きな形の白磁を選び、シールを使って絵付けをします。さまざまな折り紙も魅力。定員10人	② 東条
続・からくり工作教室	日時 10月15日・29日、11月12日・19日、12月3日・10日(いずれも木曜日)午前9時30分～午後3時30分 内容 からくりの仕組みを知ったり、作ったりして、からくり工作の世界を楽しむ。定員10人	⑧ 天津小湊
NEW！バイオリン鑑賞会	日時 11月3日(火)午後1時30分～2時30分 内容 バイオリニストKiyoの演奏を聴いて音楽の世界を楽しむ。定員30人	⑧ 天津小湊
NEW！木彫レリーフ教室	日時 11月19日、12月3日・17日(いずれも木曜日)午前9時30分～11時 内容 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。定員15人	⑥ 江見
大正琴教室	日時 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(いずれも水曜日)午前10時～正午 内容 講師の指導の下、大正琴の演奏をし、音色の美しさを味わう。初心者歓迎。定員10人	⑧ 天津小湊
3色パステルアート教室	日時 10月9日、11月13日、12月25日(いずれも金曜日)午前10時～11時30分 内容 赤・青・黄の3色のソフトパステルを使い、綿棒やコットンで絵を描く。レシピどおりに描くので、初めてでも満足できる作品が仕上がります。定員15人	④ 長狭
珈琲を楽しむ教室	日時 10月9日(金)、11月6日(金)午後1時30分～3時30分 内容 自宅で淹れる珈琲がいつもよりおいしくなるように、珈琲に関する知識やちょっとした淹れ方のコツなどを学ぶ。定員15人	④ 長狭
そば打ち体験教室	日時 10月17日(土)、11月21日(土)午前9時30分～午後0時30分 内容 そば打ちに興味のある方、自分で打ったそばの味を堪能してみませんか。打ち方の基本を丁寧に教えます。定員6人	⑤ 主基

歴史・自然

講座名	日程・内容	申し込み先
安房のバースポット巡りPartⅡ	日時 10月29日(木)午前9時～午後4時 内容 波の伊八の作品が残るお寺を巡り、安房地域の歴史について理解を深めるとともに、貴重な芸術に触れる機会とする。定員30人	② 東条
見たり聞いたり安房の国	日時 10月8日(木)午前9時～午後3時 内容 安房地区公民館の連携講座。大山寺や鯛ノ浦を学ぶ。定員20人	① 鴨川
おらが学パートⅡ	日時 9月25日(金)午前10時～11時45分、10月9日(金)時間は未定 内容 鴨川や県内の市町の歴史や自然をさまざまな角度から学ぶ。1回目は座学、2回目は座学に沿った館外活動を予定。講師は郷土資料館市史編さん主任委員の石川丈夫氏。定員30人	① 鴨川
いきいき教室3	日時 3月3日(水)午前8時30分～午後3時30分 内容 酒々井町の飯沼本家で酒蔵の見学をし、佐倉市の武家屋敷を見学します。定員40人	② 東条
生き生き教室後期	日時 11月27日(金)午前8時30分～午後3時30分 内容 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機会とする。雨天中止(小雨決行)。自由昼食。定員30人	⑥ 江見
ふれあい遠足PartⅡ	日時 10月6日(火)、1月13日(水)午前9時～午後4時 内容 ①君津市の三舟山ハイキングコースと富津岬にある中の島東京湾要塞跡を散策。②木更津駅周辺散策。前・当日雨天中止。定員30人	⑤ 主基

各公民館ではさまざまな教室を通して市民の皆さんの「生涯の学び」を支援しています。各主催教室の受講料は無料ですが、教室によっては教材費、通信費、参加費などの自己負担があります。仲間づくり、健康づくりをかねて、ぜひ、ご参加ください。

▶申し込み方法

- 1 参加したい教室を選んでください。
- 2 「申し込み先」に記載している番号の公民館に申し込みしてください。番号は、下記「申し込み・問い合わせ先」の番号に対応しています。窓口または電話で受け付けます。

※多くの方に参加していただくために、バス利用の館外教室は前期3教室、後期3教室以内でお願いします(再募集は除く)

▶受付時間

午前9時～午後4時

(土・日・月曜日を除く)

▶申込開始日

・バス利用の館外教室(🚌マーク)

→9月2日(水)から

・バス利用以外の教室

→9月9日(水)から

※9月9日(水)からは定員に満たなかった「バス利用の館外教室(🚌マーク)」の再募集を行います。再募集については、3教室以上申し込んでいても申し込みすることができません。空き状況は各公民館に問い合わせください。

▶注意点

- ・電話で申し込みをした場合は、申し込み後、公民館またはホームページにある募集要項から集場所や持ち物などをご確認ください。希望者にははがきによるご案内を行います。(実費負担)
- ・グループでの申し込みは2人までです



▶申し込み・問い合わせ先
(左表の番号に対応)

- ①鴨川地区公民館【☎(7093)1141]
- ②鴨川地区公民館東条分館【☎(7092)3123]
- ③鴨川地区公民館西条分館【☎(7093)0733]
- ④長狭地区公民館【☎(7098)0002]
- ⑤長狭地区公民館主基分館【☎(7097)1505]
- ⑥江見地区公民館【☎(7096)7077]
- ⑦江見地区公民館曾呂分館【☎(7092)9449]
- ⑧天津小湊地区公民館【☎(7094)2230]