



10月・11月・12月

発行日：令和4年9月21日

●富岡公民館● 浦安おたっしゅ体操教室 下期(11月~3月)

のんびりコースは講師と一緒にゆっくり体を動かします。

※複数の公民館に同時に申し込むことはできません

はつらつビデオコースはサポーターをお手本にビデオを見ながら体操します。

▼のんびり▼

▼はつらつ▼

対象：65歳以上の方

申込期限：10月15日(土) ハガキでのお申込みは必着

申込方法：窓口(ハガキ持参)、往復ハガキもしくは「まなびねっとURAYASU」から

のんびりコース：15:45~16:45 (定員20人)



【日程表】 はつらつビデオコース：①13:30~14:30 ②14:40~15:40 (定員各18人)

コース	11月				12月				1月				2月				3月				
のんびり	4	11	18	25	2	9	16		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	
はつらつ①																					
はつらつ②		10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		2	9	16	23	30

講座名	日時	内容	講師	対象	申込
ミドル・シニア世代のための釣り入門講座	11月7日(月) 午前9時~午後4時 (終了時刻は予定)	船釣りを通して、浦安の下町風情と、船上から見る郷土の魅力を学びます。自然の宝庫「東京湾」の豊かさ、魚類の多さを改めて感じてみませんか。 【費用】3,000円	船宿「吉野屋」	概ね30歳以上75歳以下の方 100人	9月29日(木)× 【ハ・まなび】
免疫力アップピラティス体験(全3回)	12月1日、8日、22日 いずれも木曜日 午前10時30分~正午	冬を元気に過ごすために、自宅でもできるピラティスを体験してみませんか?ピラティスは、健康維持、また、様々な心身の不調の要因であるストレスの解消にもつながります。	梅木 由美 (ピラティス・メンタル フィットネストレーナー)	18歳以上 15人 ※保育あり	11月10日(木)× 【ハ・まなび】
ユーモア川柳入門(全2回)	12月6日、20日 いずれも火曜日 午後1時30分 ~3時30分	日本文化のひとつである「川柳」の成り立ちや作り方の基礎を学習します。日常の何げない出来事などを川柳にして、サラリーマン川柳のような風刺の効いた作品を作ります。	藤井 敬三 (NPO法人シニア大衆 理事長)	18歳以上 20人 ※保育あり	11月13日(日)× 【ハ・まなび】
富岡のクリスマスコンサート	12月17日(土) 午後2時~3時	ちょっぴり早いクリスマス。若手演奏家による三重奏をみんなで楽しみましょう!!曲目は当日のお楽しみ♪	出演者 吉田 奈生(ピアノ) 杉山 瑠璃(ヴァイオリン) 中村 大貴(オボエ)	どなたでも (幼児は保護者同伴) 50人	11月29日(火)× 【ハ・まなび】
ボクシング・エクササイズ体験(全3回)	令和5年1月12日、26日、2月2日 いずれ木曜日 午前10時~11時30分	ボクシング・エクササイズで楽しみながら、自宅でも簡単にできる効果の高い運動方法や身体を健やかに保つ手法を学習し、ストレス解消のひとつとしてみませんか?	古川 温子 (フィットネスインストラクター)	18歳以上 15人 ※保育あり	12月22日(木)× 【ハ・まなび】
囲碁・将棋の広場	毎週火曜日 午前9時30分 ~午後4時30分 ※中止の場合あり	自由に囲碁や将棋を楽しむ場です。 (時間内出入り自由)	—	囲碁や将棋のルールがわかる方	【当日直接】 開催の有無は富岡公民館にお問い合わせください。

ついに・・・開催決定！！

11月19日(土) 午前10時～午後5時(予定)

富岡公民館サークル成果発表会2022

～ヨッ！待ってました！サタデーフィーバー&アート展～



サークル体験
コーナーあり
裂き折り、クラフト
制作、囲碁などなど

アート展は
12/18(日)まで！
※演技発表会は当日のみ

コミュニティ・カレッジうらやす 全4回

テーマ 「生命・財産を守る」(講義・施設見学など)

対象 市内在住で60歳以上の方
定員 元町クラス
中町・新町クラス 各30人

申込 10月28日
【ハ・まなび】



会場：中央公民館	会場：美浜公民館	中・新町クラス
①11/25(金) 14:00-16:00	①11/16(水) 14:00-16:00	
②12/13(火) 14:00-15:00	②12/15(木) 14:00-15:00	
③ 1/24(火) 14:00-16:00	③ 1/18(水) 10:00-12:00	
④【共通】2/14(火) 12:00-16:00 館外講義・見学		

公民館講座のお申し込み方法

◆上表の申込欄の表記(【〇〇】)によって申し込み方法が異なります。 ※QRコードからもアクセスできます

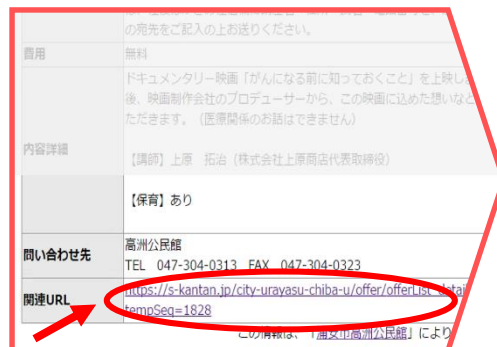
【まなび】・・・「まなびねっとURAYASU」にアクセスし、以下のとおりお申し込みください。



①「公民館のイベント・講座」をクリックします。



②公民館を選んで「検索」すると
申込可能な講座が表示されます。参加
したい講座をクリックしてください。



③最下部のURLをクリックすると電子
申請のページへ移動します。画面表示
に従って必要事項を入力してください。

【ハ】・・・郵便ハガキ(63円)に氏名・住所を記入の上、開催公民館にお持ちください。

公民館に来られない場合は、往復はがき(※)を開催公民館宛てにお送りください。

※①希望講座名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年代または学年⑤電話番号⑥(中学生以下方が申し込み場合)保護者の氏名⑦(在勤・在学の場合)名称・所在地⑧(保育希望・親子参加の場合)子どもの氏名(ふりがな)・性別・生年月日を往信欄に、氏名・住所を返信欄に記入してください。

【電・窓】・・・開催公民館に電話または窓口でお申し込みください。(休館日を除く平日・土9:00～17:00)

【当日直接】・・・直接、開催日に会場へお越しください(お申込み不要)。