



●美浜公民館● 浦安おたっしゅ体操教室 下期(11月～3月)

- ◆日 時：毎週火曜日(右表)
のんびりコース：11：00～12：00
はつらつビデオコース：13：30～14：30
- ◆対 象：65歳以上
- ◆定 員：のんびり20人・はつらつ30人
- ◆申 込：10月15日(土) 〆
【ハ・まなび】

日 程 表	10月				25	※はつらつのみ
	11月	1	8	15	22	29
	12月		6	13	20	
	1月		10	17	24	
	2月		7	14	21	
	3月		7	14		28

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。
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。

※複数の公民館に申し込むことはできません


▼のんびり▼



▼はつらつ▼



講座名	日 時	内 容	講 師	対 象	申 込
親子deドレミ	11月1日、8日、15日(全3回) いずれも火曜日 午前10時～11時30分	手遊びや歌、合奏、全身を使ってのリズム遊びを通して、親子の楽しい触れあいの時間を持ち、自由に音楽を身体で表現することを楽しみましょう!	花垣 由紀 伊藤 咲子 神谷 亜紀子 (幼児教育指導者)	市内在住の、令和4年11月1日現在で1歳以上の未就学児と保護者 20組(保育あり)	10月22日 〆 【ハ・まなび】
にこにこ運動広場	11月16日、12月7日、14日、21日(全4回) いずれも水曜日 午後5時30分～6時30分	学校体育の補助として、基礎的な運動・体力UPのための縄跳び・ボールなどの用具を使った運動、マット運動、リズムトレーニング(ダンスなど)、サーキット運動やゲームなども行い、楽しく取り組めるような内容になっています。 ※活動に参加できる子どもには、付き添い者を必ず付けてください。	村田 綾子 (スポーツインストラクター、Stars Smiley株式会社 代表)	市内在住・在学の知的または発達に障がいのある小学生と保護者 6組	10月31日 〆 【ハ・まなび】
親子手話教室	10月29日、11月12日、19日、26日(全4回) いずれも土曜日 午前10時～11時30分	簡単なあいさつなど、親子で日常生活を通じた手話について学びましょう。	浦安市聴覚障害者協会会員	市内在住・在学小学生と保護者 5組10人(保育あり)	【電・窓】 先着順
支えあい介護～心構えと市のサービス～ 【多様性社会推進課共催、新浦安駅前地域包括支援センター協力】	10月30日、11月27日(全2回) いずれも日曜日 午前10時～正午	年々現実味を帯びてくる、突然やってくる家族や親戚の介護問題。全2回の講座で、介護生活への向き合い方や、市のサービスを学びましょう。漠然とした不安感を和らげ具体的な課題としてイメージをつかみます。	角田 とよこ (株)wiwiwキャリアと介護の両立相談室長)	市内在住・在勤・在学 40歳以上 40人	10月15日 〆 【ハ・まなび】
暮らしの中の色のおはなし～色の効果を利用して彩のある生活に～	10月21日、28日(全2回) いずれも金曜日 午前10時～11時30分	コロナ禍で外出する機会が減る中で、家庭内のインテリアの色彩による効果を利用して快適に過ごすヒントや自分に合った「パーソナルカラー」など、色彩による心理効果について学んでみませんか?	堀 由佳 (色彩認定協会認定講師) ※個別の診断はありません。	市内在住・在勤・在学 おおむね50歳以上 16人	10月11日 〆 【ハ・まなび】
消費生活講座 「知って役立つ衣類のお手入れ」 【消費生活センター共催】	11月22日(火) 午後2時～3時30分	衣類の表示の確認方法や、石けん・洗剤を安心安全に使うためのポイントについて、専門家から学び、快適な生活を送りませんか?	菅谷 明美 (株)花王生活者コミュニケーションセンターファブリックケアグループリーダー)	市内在住・在勤・在学 30人(保育あり)	11月7日 〆 【ハ・まなび】

講座名	日時	内容	講師	対象	申込
介護講座 ～フレイル予防で健康 寿命を延ばそう！～	12月7日、14日 (全2回) いずれも水曜日 午前10時～正午	「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態。「フレイル」についての知識を得ることで、介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を学びます。高齢になっても健康寿命を延ばし、安心して豊かな生活を送ることが出来る方策を身に着けましょう。	明治安田生命 船橋支社	市内在住・在勤 ・在学 18歳以上 20人	11月19日 【ハ・まなび】 

♠♥♣◇美浜公民館サークル演技発表会 3 Days ◇♣♥♠

美浜公民館利用サークルの学習成果を発表する場として、また地域交流の場として開催します！

11月4(金)・5(土)・6(日) 大集会室
参加サークル22団体以上！
発表プログラムは館内掲示中です。



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
① 11/25(金) 14:00-16:00	① 11/16(水) 14:00-16:00	
② 12/13(火) 14:00-15:00	② 12/15(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		

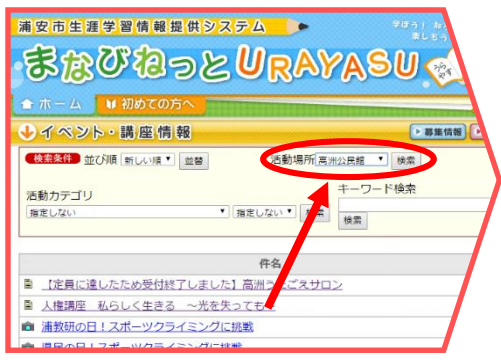
公民館講座のお申し込み方法

◆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

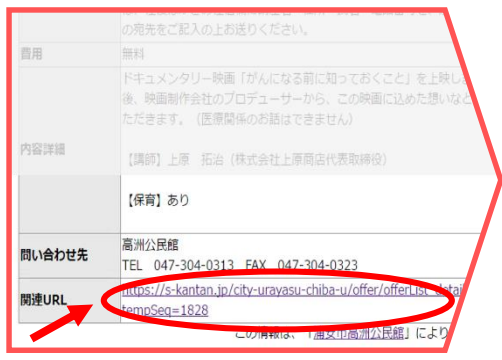
【まなび】・・・「まなびねっとURAYASU」にアクセスし、以下のとおりお申し込みください。



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)。