



南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.132
令和4年8月11日
丸山公民館発行
Tel.46-4031



公民館講座のお申込みについて

8月(葉月)

8月7日は「立秋」です。この頃から秋の気配が感じられ秋風が吹くとされますが、実際は気候的に一年で最も暑い時期にあたります。

講座等に参加の際には各種の感染予防対策をご理解のうえ、ご協力お願いいたします。公民館は、「まなび」・「つどい」・「つながり」の場です。仲間づくりや、知識の習得に、公民館の講座をご利用ください。

- 1 お申込みは丸山公民館窓口、または電話(46-4031)にて受け付けます。
- 2 1講座は2名までの申込みとします。(本人と、もう一人まで)
- 3 受付期間後は定員まで先着順にて受付を行います。
- 4 市外者のお申込みは8月26日(金)12:00以降になります。
- 5 平日の日中時間のみ申込受付します。夜間、土日祝日は受け付けません。

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
8月22日(月) 9:00 ~ 8月26日(金) 12:00	8月26日(金)12:00まで受付 ※14:00から丸山公民館で「抽選」(公開)	8月26日(金)12:00以後は、定員に達するまで先着順で受付します。
	受講可能な方には8月29日(月)以降、丸山公民館から電話連絡します。	

丸山公民館大規模改修に伴う休館について

丸山公民館では、丸山分庁舎を含めて施設の長寿命化を目的とした改修工事を予定しており、令和4年9月から令和6年3月までの間休館となります。ご理解・ご協力をお願いします。

休館中も公民館講座は引き続き開催しますのでご参加ください。

申込みは8月22日(月)午前9時から丸山公民館窓口または電話46-4031にて受付します。

①健康づくり講座「水中ウォーキング」【全2回】

日時・場所	日時 9月2日、9日(金曜日)10:00~11:30 場所 千倉総合運動公園(南房総市千倉町川戸544番地8)		
内容	水中ウォーキングで無理なく健康づくり!水の特性を理解し、お風呂でもできる運動やセルフケアの方法もお伝えします。水中を歩くだけでなく、水中ストレッチや水中ストレンクス(筋力トレーニング)も行います。膝痛や腰痛で陸上での運動が難しい方にもオススメです。 講師 (一社)日本アクアサイズ協会水中運動指導士 本間道子氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル、飲み物



②パソコン教室~初心者編~【全4回】

【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 9月7日、14日、21日、28日(水曜日)10:00~12:00 場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地1)		
内容	お持ちのパソコンを使い、電源の入れ方から閲覧板等の文書作成(ワード)、会計等の表計算(エクセル)までを丁寧に教えます。パソコンの初歩を一緒に学びながら苦手を克服しましょう。 講師 高橋宗久氏		
定員	10名	参加費 持ち物	無料 筆記用具、ノートパソコン、電源コード



公民館からのお知らせ

新型コロナ感染拡大防止のため、講座の中止・内容の変更を行うことがあります。

お問い合わせ 〒299-2512 南房総市岩糸2489番地 南房総市丸山公民館 Tel.46-4031

申込みは8月22日(月)午前9時から丸山公民館窓口または電話46-4031で受付します。

③アート書道古代文字体験 **【白浜地区生涯学習推進員講座】**

日時・場所	日時 9月15日(木曜日) 9:30~11:30 場所 白浜コミュニティセンター(南房総市白浜町白浜14955番地)		
内容	漢字のルーツである「絵文字」や「甲骨文字」などを総称して「古代文字」と呼びます。現在の漢字になるまでの成り立ちや意味を学びながら古代文字をモチーフにした書道作品を作ります。自分の名前を古代文字で書いてみましょう。そこに奥深い意味が隠されているかもしれません。講師 古代文字書道家 佐野翠嵐氏		
定員	15名	参加費 持ち物	1,800円 筆、硯、文鎮、墨汁、下敷き、落款



④白浜かもめ寄席 ~落語・講談・怪談の競演~ **【まちの先生企画講座】**

日時・場所	日時 9月18日(日曜日) 13:30~16:00 場所 白浜コミュニティセンター(南房総市白浜町白浜14955番地)		
内容	好評の落語講座が白浜初見参です。落語を学ぶ地元の方々や、三遊亭圓窓門下社会人弟子の講師による伝統話芸を味わってみませんか? 演目: 怪談「耳無し芳一」 講談「玉梓の呪い」 他。講師 三龍亭千公氏 三龍亭夢学氏		
定員	50名	参加費 持ち物	無料 特になし



公民館から、来館の皆様へのごお願い

①体調不良時は来館しない ②館内ではマスク着用 ③密集 密閉 密接を避ける
感染拡大防止に皆様のご協力を、よろしくお願いいたします。

⑤実はすごい! ラジオ体操のコツを覚えよう

日時・場所	日時 9月24日(土曜日) 10:00~11:30 場所 和田コミュニティセンター(南房総市和田町仁我浦206番地)		
内容	ラジオ体操第一・第二は短い時間に約400種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっています。ちょっとしたコツで血行促進、肩こり緩和、背骨や腰のゆがみ対策などが期待できます。ラジオ体操の合間にズンドコ節体操などのお楽しみもあります。講師 ラジオ体操指導士 室厚美氏		
定員	15名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物



⑥発酵を楽しもう~こうじ編~ **【千倉地区生涯学習推進員講座】**

日時・場所	日時 9月28日(水曜日) 13:30~15:00 場所 千倉保健センター(南房総市千倉町瀬戸2705番地6)		
内容	発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。今回は地域の食文化や発酵の歴史を知り、日本の発酵食品のもとである「麴」を取り上げます。塩麴について理解を深め、日常生活に活かしてください。講師 加藤良人氏		
定員	30名	参加費 持ち物	無料 筆記用具



⑦初心者向け手話体験 **【まちの先生企画講座】**

日時・場所	日時 9月29日(木曜日) 19:00~20:30 場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地1)		
内容	気持ちを伝える手段の一つとして、手話を体験してみませんか? 日常で使うような簡単な挨拶を学びます。聴覚障害の講師からの実際の体験談などを交えながらの講座になります。親子での参加も大歓迎です。講師 安房郡聴覚障害者協会 大倉清行氏		
定員	15名	参加費 持ち物	無料 筆記用具

