

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.101
令和元年8月8日
丸山公民館発行
Tel.46-4031

8月(葉月)

気象庁の区分によると最高気温が35度を超える日を「猛暑日」、30度以上の日を「真夏日」と規定しています。

7月中は、「猛暑日」注意を呼びかける報道が例年になく少なかったですが、夏の暑さはこれからが本番。講座に参加される際には、暑さ対策にご注意ください。


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、公民館の講座をぜひご利用ください。

公民館講座のお申込みについて

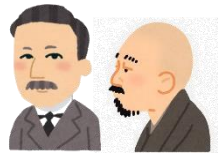
- お申込みは丸山公民館窓口、または電話(46-4031)にて受け付けます。
- 1講座は2名までの申込みとします。(本人と、もう一人まで)

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19日(月)9:00 ～ 8月23日(金)12:00	8月23日(金)12:00まで受付 ※14:00から丸山公民館で「抽選」(公開)を行います。	8月23日(金)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26日以降、丸山公民館から電話連絡します。	


①健康づくり講座「水中ウォーキング」【全2回】～体への負担の少ない健康づくり～

日時・場所	日時 9月4日 11日(各水曜日)14:00～15:00 場所 千倉総合運動公園 プール(南房総市千倉町川戸544番地8)			
内容	水の中では腰までのプールで、およそ体重が50%になるといわれています。そして、水の抵抗の中での運動は陸上の3倍の効率とも言われています。生活習慣病などで運動を進められている方や、やったことのない方でも大丈夫です。水に顔をつけなくてもできる運動です。 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 110円/1回(プール使用料) 持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル【任意】タオル		


②漢詩のあじわい【全3回】～房総を訪問した明治の漢詩人たち～ 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 9月10日 10月8日 11月12日(各火曜日)14:00～15:30 場所 とみうら元気倶楽部(南房総市富浦町原岡88番地2)			
内容	明治の文豪と呼ばれる人たちは、千葉県にたびたび訪れています。中でも夏目漱石、正岡子規は南房総地域を訪れています。これら明治の文豪が作った漢詩を解説するとともに、詩吟形式でうたいあげる講座です。「漢詩について勉強してみたいけど、よくわからない」といった初心者の方でも大丈夫です。まずは一緒に「漢詩を味わって」みませんか? 講師 南房総誠吟会 師範 石井康夫 氏			
定員	30名	参加費 持ち物 参加費無料		

③いつまでも青春! コーラス講座 ～大きな声で元気よく～



日時・場所	日時 9月13日(金)13:00～14:30 場所 とみうら元気倶楽部			
内容	この講座では、上手に歌うことより、「大きな声で」「元気よく」「いっしょに歌う」ことで、皆様の若々しさと仲間づくりを応援します。ピアノ伴奏にあわせて、童謡や懐メロなどを中心に、あの頃口ずさんだ歌、仲間うたった歌など、皆様とともに歌うひととき。多少音程がずれても大勢のなかでは、そんなに気にしなくても大丈夫!さあ一緒に! 講師 山口靖代音楽教室主催 合唱団キララ指揮者 山口 靖代 氏			
定員	50名	参加費 持ち物 参加費無料		

④ボイストレーニング講座 ～正しい発声で若々しく!～ 【白浜地区生涯学習推進員講座】



日時・場所	日時 9月18日(水)14:00～15:30 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	美しい声は、正しい呼吸法から!皆様のよく知っている曲、懐かしい曲を大勢で合唱しながら、呼吸法の実践をしたり、発声のコツを習ったりします。大きな声で皆で合唱すれば気分も爽快!腹筋を使って、歌って、笑って、楽しいひとときを! 講師 本橋音楽教室主宰・公民館サークル マリンブルー指揮者 本橋 朋子 氏			
定員	50名	参加費 持ち物 参加費無料		

申込みは8月19日(月)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031で受け付けます。



⑤「パソコン講座」【全6回】～エクセル(Excel表計算)編～

日時・場所	日時 9月27日、10月4日、11日、18日、25日、11月1日 各金曜日 13:30～15:30 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	ご自分でお持ちのパソコンを使い、「エクセル(表計算ソフト)」機能の基本操作を学びます。計算のやり方と簡単な表などを作ることを目標に学びます。 いまさら、なかなか聞けないパソコンの初歩。一緒に学んでみませんか。 ※受講者は各自でノートパソコンをご持参ください。 (ウィンドウズXP・Vista・7・8・10などが搭載され、エクセル機能のあるものを各自ご持参ください。)	
定員	15名	参加費 持ち物 参加費無料 実習用パソコン各自



⑥スマホ体験講座 ～さわったことの無い方向け～

日時・場所	日時 9月26日(木)【A】10:00～11:30 【B】13:30～15:00 場所 白浜コミュニティセンター	 
内容	まだ、スマホに乗り換えようかどうか、悩んでいるあなたへ。まわりで、画面をシャッシュッと指でなぞる「スマホ」をいじる人が増えていませんか? 「でも、いまさら聞くのも恥ずかしい。」そんな方にオススメ。 まずは、どんなものが体験してみませんか? 無料貸出スマホをご用意いたしますので、「もっていない」方も、この機会に体験してみませんか? 協力 ドコモショップ館山店 様	
定員	10名【A・B】とも	参加費 持ち物 参加費無料


⑦【親子館外学習】 国立科学博物館の「恐竜展2019」見学

日時・場所	日時 9月28日(土) 7:30～19:00 乗車場所 ①三芳農村センター7:30 ②富楽里(高速側)8:00	 
内容	恐竜に関する50年間の貴重な研究標本から、どんなことがわかったのか? また北海道むかわ町で国内初となる全身8割以上の骨が見つかる「全身化石」としては貴重な「むかわ竜」など、その他科学博物館の貴重な展示を見学 【行程】三芳農セ7:30＝富楽里8:00＝科学博物館10:00～15:00(見学・昼食各自)～富楽里17:00＝三芳農セ17:30	
定員	保護者1名に小・中学生1名 2名1組で15組 30名	参加費 参加費 1組 2200円 持ち物 昼食各自


⑧【見たり聞いたり安房の国】 イルカのトレーニング&シャチものしり講座

日時・場所	日時 10月1日(火) 7:40～16:30 乗車場所 ①三芳農村環境改善センター7:40 ②朝夷行政センター8:00 ③丸山公民館 8:20	 
内容	国内有数の規模を誇る鴨川市の「鴨川シーワールド」の飼育トレーナーからイルカのトレーニングやシャチについての講義のほか、園内見学があります。 【行程】 三芳農セ7:40＝朝夷行セ8:00＝丸山公民館8:20＝鴨川シーワールド9:30～15:00(講義・見学)＝丸山公＝朝夷行セ＝三芳農セ16:30	
定員	25名	参加費 持ち物 参加費1500円 昼食各自

⑨ショウガの砂糖漬けお菓子 ～ちょっと体いいお菓子～ 【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 10月2日(水) 10:00～12:00 場所 丸山公民館	
内容	生姜は血行促進などの効果で、体が温まるとされ、冷え性などの方にもよいとされています。さまざまな利用法があります。お手軽に作ることで、おいしい生姜で作る砂糖漬け菓子をつくります。 講師 湯口洋子氏 小堀哲子氏	
定員	20名	参加費 持ち物 500円 スライサー エプロン 三角巾 持ち帰り容器

クラブ紹介「アロマヨガサークル」

公民館 アロマヨガ講座終了後、有志の皆様で「せっかく集まったのだから、もっと続けたい」と結成されました。 まだ、できたてのクラブですが、興味のある方の参加お待ちしております。 初心者も大歓迎! いっしょにアロマの香り漂う会場で、いっしょにヨガで癒されてみませんか? 活動場所 三芳農村環境改善センター 1～4週月曜日14:15～15:30	
--	---

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 Tel46-4031

講座の申込みは、8月19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