

# 南房総のかぜ



南房総市公民館だより  
No.112  
令和2年10月8日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031

## 10月（神無月）



夜の虫の声などにも、秋の気配が感じられるようになってきました。

慌ただしい日々の中でも、確実に季節は移り替わっています。

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。

## 公民館講座のお申込みについて

- 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。

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
10月19日(月) 9:00 ～ 10月23日(金) 12:00	10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。	10月23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10月26日(月)以降、丸山公民館から電話連絡します。	

## 公民館から、来館の皆様へのお願い

**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、ご協力お願いいたします。

### ①シニア健康スポーツ教室 ～運動の習慣を楽しく身につけよう～【全4回】

日時・場所	日時 11月4日、18日、12月2日、16日（各水曜日） 10:00～11:00 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	今年、なんとなく「おうち時間」の長い方も多いのではないのでしょうか？ いつまでも健康な体を維持するには、日ごろからの運動習慣が必要です。でも「一人で運動するのは続かない」という方、「何をやっていいのかよくわからない」という方にお勧めの、「シニアの皆様のためのスポーツ教室」をぜひご活用ください。 ストレッチなど、ちょっと汗をかく程度の運動を、仲間といっしょにやってみませんか？ 講師 Boasorte Sports Academy 下羽秀平 氏 ※日常生活において医師から運動制限をうけていない方 ※65歳～75歳の方が対象となります	
定員	15名 参加費 各回500円 飲み物 汗拭き 持ち物 運動できる服装 運動靴（屋外用 ※屋内時は素足）	

### ②ウォーク丸山だより 第5回 越口すこと莫なかれ ～越すに越されぬ莫越山～【丸山地区生涯学習推進員】

日時・場所	日時 11月6日（金曜日） ※予備日11月13日（金曜日） 9:00～15:00 場所 【宮下】莫越山神社駐車場（南房総市宮下27番地）	
内容	山そのものが御神体として祀られていた渡度山（とどさん）。この渡度山の里宮である莫越山神社や、「安房国 丸の郷薬師」の霊場、巡礼・講で建立した石碑、埴輪の出土した市指定史跡の永野台古墳などを見ながら、宮下・川谷・石堂原地区を中心に歩きます。 【行程】 莫越山神社—渡度山（莫越山130m）—宝樹院—医王寺—石堂原薬師堂—莫越山神社（昼食・休憩）—瑞岩寺—永野台古墳—高雲寺—莫越山神社 講師 岩波正弥 氏 殿岡崇弘 氏 ※歩行距離は約8kmの行程になります。	
定員	20名 参加費 200円 弁当持参・飲み物・すべり止め付き軍手 持ち物 帽子・ハイキングに適した服装・杖（持参できる人）	

新型コロナウイルスの感染状況により、講座内容の変更・中止などもありますので、ご了承ください。

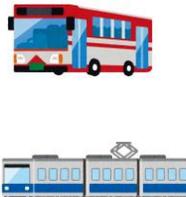
お問い合わせ 〒299-2512 南房総市岩糸2489番地 南房総市丸山公民館 Tel.46-4031

申込みは10月19日(月)午前9時から丸山公民館窓口または電話46-4031で受付します。

③ポールウォーキング体験【全2回】自分のペースで体づくりをしよう！(三芳地区生涯学習推進員)

日時・場所	日時 11月11日、25日(各水曜日) 13:30~15:00 ※荒天の場合は中止します。 場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地)	
内容	ウォーキングは手軽にできる体づくりですが、ポールウォーキングは、いつもの運動を、「しっかりとした運動」にすることができます。 両手に杖を持つスタイルで歩行しますので、歩行も安定し膝などへの負担も少なくしつづ、運動量自体を上げる効果もあります。 三芳農村環境改善センターを出発して、周辺を実際に歩いてみましょう！健康づくりの「第一歩」を踏み出しましょう！ 講師 間宮文子 氏	
定員	15名 参加費 参加費無料(ポールは当方で貸し出します。持参可) 持ち物 運動に適した服装・靴 汗拭き 飲み物	

④公共交通を考える 第3弾 ~4つのコミュニティバス・2路線バス・JR線に乗って~

日時・場所	日時 11月15日(日曜日) 7:45~16:01 集合場所 【鋸南町】中央公民館駐車場(鋸南町吉浜516番地)	
内容	地域の公共交通を実際に使ってみようという企画。第3弾は鋸南町~南房総市~館山市までを公営バスや、JRなどに乗車しながら普段、公共交通機関の車窓から自分たちの地域を見つめなおしてみませんか？ 【行程】鋸南町中央公民館7:45--山田入口***富楽--なむや--富浦枇杷俱樂部--大半津***船形駅前--館山駅--九重駅入口***九重駅--館山駅--安房勝山駅--鋸南町中央公民館16:01 講師 忍足利彦 氏	
定員	10名 参加費 ※2,250円(※行程中の乗車券等) 昼食各自手配 持ち物 集合地点まで各自で集合	

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親子防災教室 ~常に備えよう！ もしもの時は慌てずに！~

日時・場所	日時 11月22日(日曜日) 13:30~15:00 場所 三芳農村環境改善センター	
内容	地震・台風・水害など、災害は「いつ、どのように」襲ってくるのかわかりません。ある程度の予測をしながら、各自で対策をすることで被害を軽減することはできます。今回は「小学生と保護者」を対象に「お子様との避難などに必要な情報」や「防災O×クイズ」そして「身近なもので役立つアイテムづくり」などを通して防災について考えます。 講師 日本防災士会 千葉県北部支部	
定員	小学生と保護者 30名 参加費 参加費無料①懐中電灯 ②レジ袋2~3枚 持ち物 ③空の500mlペットボトル	

⑥音楽を楽しむ休日~シンセサイザーとサクソフォンで贈る音楽~(千倉地区生涯学習推進員)

日時・場所	日時 11月29日(日曜日) 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	音楽は疲れた心に癒しのひとときを与えてくれます。先の見えにくいこんな世の中だからこそ、癒しのひと時を皆さんで分かち合いましょう！ 懐かしいメロディや、よく聞いたことのあるメロディを同じ空間の中で、みんなで聞いてみませんか。 ※合唱は行いません。演奏者 sincoo管(しんくうかん)	
定員	40名 参加費 参加費無料 持ち物	

新型コロナウイルスの感染状況により、中止あるいは変更がある場合もありますので、ご了承ください。