

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.115
令和3年1月14日
丸山公民館発行
Tel.46-4031

1月（睦月）

あけましておめでとうございます。
今年も、公民館では皆様にご参加いただけるような講座等を企画いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。
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
1月25日(月) 9:00 ～ 1月29日(金) 12:00	1月29日(金)12:00まで受付 ※14:00から丸山公民館で 「抽選」(公開)	1月29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2月1日(月)以降、丸山公民館から 電話連絡します。	

公民館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載の企画講座の中止・あるいは内容の変更を行うことがあります。ご了承いただけますようお願い申し上げます。

①ストレッチヨガで体操しよう ～しなやかな体で健康を～【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 2月8日(月)・22日(月)【全2回】 【各回】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149955番地)		 
内容	健康づくりは、体づくりでもあります。ストレッチとヨガのそれぞれのよい点を取り入れた体操を体験してみませんか？ ストレッチは、動かす筋肉を意識してほぐしていくことで、体の柔軟性を高めます。 それに対してヨガは、筋肉をほぐすだけでなく、関節を動かすことで体幹を鍛えていくことができます。今回は両方を体験する講座です。 講師 小原ふじ子 氏		
定員	10名	参加費 持ち物	参加費無料 動きやすい服装 飲み物 汗拭き 上履き(運動靴) ヨガマット(バスタオル代用可)

②ポーセリンアート教室 ～磁器に上絵付けして、オリジナルの器を～【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 2月9日(火) 19:00～20:00 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	磁器(ポーセリン)の器に転写紙から絵を貼り付けてデザインした、自分だけの一品を作ってみませんか。ティータイムなど自分のデザインしたカップで、至福のひと時を過ごしてみませんか？ 今回は、白磁のカップや皿を希望に応じて選んでいただき、絵柄も自分の気に入ったものを貼り付けます。 講師 茅谷志津子 氏		
定員	10名 (幼児以上体験可)	参加費 持ち物	マグカップ800円～ 皿500円～ ※当日選択していただきます。 汚れてもよい服装

来館の際には、体調の確認・マスクの着用・換気の実施などにご協力をお願いいたします。

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1月25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。

講座の申込みは1月25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

③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 2月10日・24日 3月10日・24日(各水曜日) 10:00~11:00(各回とも) 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	<p>今年は、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。</p> <p>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？</p> <p>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</p>	
定員	15名 参加費 参加費無料 飲み物 汗拭き 持ち物 運動できる服装 運動靴(屋内用)	

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。

④初心者OK！ ステンドグラス製作体験 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 2月14日(日) 13:00~16:00 場所 三芳農村環境改善センター	
内容	<p>ガラスをカットして組み合わせて作る「ステンドグラス」テーブルランプや、窓に施されたステンドグラスは、光の当たり具合で、いろいろな表情を見せてくれます。</p> <p>ステンドグラスを自分で作ってみませんか？ もちろん初心者の方でもOKです。</p> <p>今回は春らしく可愛らしいチューリップの形をしたペン立てを作ります。</p> <p>講師 大久保康子 氏</p>	
定員	15名 参加費 2,500円 手拭きタオル 持ち物 軍手 エプロン	

⑤渋沢栄一と南房総 ～慈善家としての一面～ 【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 2月19日(金) 13:00~16:00 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	<p>新一万円札の肖像に決定している渋沢栄一は、南房総と少なからぬ縁を持っております。明治期に様々な産業を立ち上げた実業家としても知られるところですが、慈善活動での活躍という一面もあります。</p> <p>生活困窮者のために東京養育院を設立し、さらに身体虚弱児のために同安房分院(現在の東京都船形学園)を設立しました。</p> <p>当時の船形町長を中心に、船形学園敷地内に設置した渋沢栄一の功績を称える、巨大な「磨崖碑(まがいひ)」も見学します。</p> <p>また、戦前に悪化する日米関係を改善するために渋沢栄一が仲介し戦火をくぐりぬけ、富浦小学校に残る「青い目の人形」も展示します。</p> <p>【行程】(徒歩行程 約4km程度) とみうら元気倶楽部(講義)13:00~14:00** (徒歩)***船形学園 14:45~15:15***とみうら元気倶楽部16:00(解散)</p> <p>講師 館山市立博物館主任学芸員 岡田 晃司 氏</p>	
定員	20名 参加費 参加費無料 持ち物 歩きやすい服装	

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載の企画講座の中止・あるいは内容の変更を行うことがあります。ご了承いただけますようお願い申し上げます。