



南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.121
令和3年8月12日
丸山公民館発行
Tel.46-4031



8月（葉月）

8月に入り暑い日が続いております。マスク着用により体温調節機能が乱れ、気づかぬうちに脱水症状のリスクが高まります。水分摂取をこまめにして対策を両立しましょう。

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。
- 4 市外者のお申込みは8月27日（金）12：00以降になります。

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
8月23日(月) 9:00 ～ 8月27日(金) 12:00	8月27日(金)12:00まで受付 ※14:00から丸山公民館で 「抽選」(公開)	8月27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30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。

①アロマヨガ体験【全4回】～緊張・弛緩・そして解放～

日時・場所	日時 9月8日、15日、22日、29日（水曜日）14：15～15：30 場所 丸山公民館（南房総市岩系2489番地）		
内容	2年前に大好評だったアロマヨガ体験。ファンのご要望に応え、今回は丸山地区で再登場！コロナ禍でストレスがいっぱいな私たち。ヨガは深い呼吸や瞑想のほか、運動不足の人も、体が硬くなっている人も、若い人から高齢の方でも、それぞれに合う全身運動することができます。アロマの香りが漂う心地よい空間でヨガを体験し、「こころ」と「からだ」をリラックスさせましょう。アロマとヨガの相性は抜群！人気の講座にぜひご参加ください。 講師 日本ヨガインストラクター協会1級講師 アロマ協会アロマセラピーアドバイザー 川端ゆみ氏		
定員	20名	参加費 無料 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、 ヨガマット（大判タオル代用可） ※有料レンタル有 1回300円	

②やわらかいワイヤー細工で小物づくり 【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 9月16日（木曜日）13：30～15：30 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	やわらかいワイヤーをつかって、かわいい小物づくりに挑戦してみませんか。くねくねとワイヤーを編むように仕上げます。初心者の方でも丁寧に指導しますので、ぜひチャレンジしてみてください。かたがでしょうか。 講師 里見幸雄氏		
定員	10名	参加費 200円 持ち物 ラジオペンチ、軍手	画像はイメージです。椅子や机を一つ作ります。

申込みは8月23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伝統の房州うちわづくり ～匠の技で扇ぐ夏～ 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 9月19日(日曜日) 14:00～15:00 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	房州うちわは南房総特産のうちわで100年以上の歴史を持った千葉県の伝統工芸品です。丸柄に特徴があり、京うちわ、丸亀うちわと並び日本三大うちわの一つとされています。房州女竹を使用した「やさしい風」は一味違います。夕方の柔らかな風がそよぐ縁側で、うちわ片手に涼をとるなんていかがでしょうか。 講師 うやま工房 宇山まゆみ氏		
定員	20名 <small>小学4年生未満は保護者同伴</small>	参加費 持ち物	1,800円 おしぼり、筆記用具



④初心者向け三味線教室【全3回】 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 9月21日、28日、10月5日(火曜日) 10:00～11:30 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	三味線に触れて簡単な曲の演奏に挑戦します。初心者向けの講座で講師が取り扱いから弾き方まで優しく教えます。せっかくの機会ですので伝統芸能に触れてみませんか。 講師 林克枝氏		
定員	10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。

⑤押絵を作ろう【全2回】～現代に伝わる「みやび」な世界～ 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 9月21日、28日(火曜日) 14:00～16:00 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	押絵は京都御所で女官が余った布などで細工を始めたことに端を発し、江戸時代に大流行して上流階級の女性を中心に「嗜み」として楽しまれてきました。現在では羽子板などにも見ることができます。伝統的な和紙を張り合わせて作る立体的な絵です。人形、花、動物などを題材にして2回の講座で完成するように作ります。初めての方でも大丈夫ですので、是非ご参加ください。 講師 華松会 佐野蓉峰氏		
定員	10名	参加費 持ち物	1,500円 はさみ、ハンドタオル、木工ボンド、ピンセット



画像はイメージです。

⑥ラジオ体操でコロナ太りを解消！ ～ラジオ体操第一・第二・ズンドコ節～

日時・場所	日時 9月23日(木曜日※祝日) 10:00～11:30 場所 丸山公民館(南房総市岩系2489番地)		
内容	コロナ禍による運動不足や体重増加の解消に「ラジオ体操」が最適です。ちょっとしたコツを教われば、より効果的な体づくりや健康づくりに役立ちます。ラジオ体操第一、第二を中心に行いますが、合間にズンドコ節体操などのお楽しみもあります。 ※好評につき、7月に続いて2回目の講座になります。 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



申込みは8月23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。