

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.151
令和6年5月9日
丸山公民館発行
Tel.46-4031

5月（皐月）

公民館講座のお申込みについて

吹き渡るかぜも気持ちよい季節となりました。何かを始めるには、よい季節になりました。公民館で新たな仲間づくり、学びを始めませんか？

公民館は、住民の自由なたまり場・集団活動の拠点・文化創造の広場です。「こんなことできないかな?」「あったらいいな。」など、みなさまの声をどうぞお聞かせください。

- 1 お申込みは電話（46-4031）または窓口にて受け付けます。
- 2 1講座につき2名までの申込みとなります。（本人と、もう一人まで）
- 3 市外者のお申込みは市内者の抽選後になります。
- 4 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られません。

受付期間	注意事項
5月20日（月） 9：00～ 5月24日（金） 12：00	5月24日（金）12：00まで受付し、定員を上回った場合は14：00から丸山公民館で抽選（公開）を行います。講座が受講可能な方には5月27日（月）に丸山公民館から電話連絡します。 なお、公民館から再三連絡の上、5日を過ぎても連絡がつかない場合は次の方へ連絡させていただきます。 日中の時間帯に連絡がつく番号をお伝えください。

①ノルディックウォーキング体験 ～白浜編～

日時・場所	日時 6月2日（日曜日）9：30～11：30（雨天中止） 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	ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くことで通常のウォーキングより運動効果が高まり膝や腰への負担も軽減されます。歩行距離約5km。＊ポールは無料で貸し出します。 【行程】白浜コミュニティセンター～白浜周辺～白浜コミュニティセンター 共催 南房総市スポーツ推進委員	
定員	40名 参加費 無料 持ち物 動きやすい服装、飲み物	

！受講するみなさまへ 公民館からのお知らせ！
悪天候等により延期や中止となった場合は、丸山公民館から電話します。

②大人のまち探検 ～海辺のまちでアートな気分！～ 【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月6日（木曜日）13：00～17：00（小雨決行） 場所 丸山公民館13：00乗車	
内容	海辺のまち千倉で絵や音楽にふれ、“アートな気分”に浸ってみませんか？探検するのは、海辺近くのおしゃれなギャラリー「アートスペース風」、防波堤に138枚の多彩な壁画が並ぶ海辺の青空ギャラリー「ちくらアートな海の散歩道」、ライブ演奏と音楽喫茶の雰囲気を楽しめるギャラリー＆ミュージックサロン「ぷろむなあと」。天気が良ければ、潮風を感じながら上記の散歩道の一部（約500m）を散策します。 【行程】丸山公民館＝＜市バス＞＝アートスペース風～ちくらアートな海の散歩道～潮風王国＝ぷろむなあと＝丸山公民館 案内 丸山地区生涯学習推進員	
定員	20名 参加費 400円 持ち物 散策に適した服装、飲み物 ※ぷろむなあとではマスク着用	

申込みは5月20日（月）午前9時から電話46-4031で受付します。

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

③老後のための資金計画

【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月8日(土曜日) 10:00~12:00 場所 和田地域福祉センターやすらぎ(南房総市和田町松田828番地)		
内容	“人生100年のフィナンシャル・プラン”を具体的に検討していきます。プラン(1)では、80才で貯蓄が底をついてしまう。プラン(2)では夫婦で70才まで働き、96才まで貯蓄を維持できるように検討する。税制優遇の“つみたてNISA”の運用益で、100才まで貯蓄を維持したい。長期分散投資等の投資方法を検討する。次に、プラン(2)の資金と対応力に見合った投資となっているか、達成できそうな投資目標か検討します。講師 元松蔭大学金融経済学科教授 間宮俊一氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 筆記用具



④白浜音頭を踊ろう【全2回】

【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月21日、28日(金曜日) 13:30~15:00 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	第60回記念を迎える「南房総白浜海女まつり」は今年の7月中旬に開催を予定しています。海女まつりで踊る「白浜音頭」を覚えて、みんなで踊りましょう。 ※全2回の連続講座になります。講師 白浜音頭を楽しむ会 宇山文枝氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物



⑤料理人が見た南極のリアル

【三芳地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月21日(金曜日) 18:30~20:30 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	南極観測隊の料理人として、過酷な任務を行う隊員や研究者を「食」で支えてきた鈴木隊員が講師となります。今回はつかの間の帰国を利用し、4回の南極越冬から得られた貴重な体験を地元のみなさまへお伝えします。昭和基地の様子や隊員の日常生活など、南極のリアルを映像を交えてお話しします。 ※旧三芳幼稚園跡地も駐車場としてご利用ください。講師 鈴木文治氏		
定員	80名	参加費 持ち物	無料 特になし



⑥千葉氏最後の居城「本佐倉城」をめぐる

【富浦地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月25日(火曜日) 8:30~17:00(小雨決行) 場所 南房総市役所8:30乗車		
内容	房総里見氏と同じ時代に築かれた戦国時代の国指定史跡「本佐倉城跡」と古代から現代までの資料がテーマ別に展示された日本最大級の国立歴史民俗博物館を訪ねます。 【行程】南房総市役所=<市バス>=本佐倉城跡==国立歴史民俗博物館==南房総市役所 講師 酒々井ふるさとガイドの会		
定員	25名	参加費 持ち物	1,200円(入館料含む) 動きやすい服装、飲み物、昼食各自 (博物館内にレストランあり)



⑦みんなの健康づくりを応援！65歳からの体力測定その1

日時・場所	日時 6月30日(日曜日) 13:30~15:30 場所 富山ふれあいスポーツセンター(南房総市久枝1024番地)		
内容	65歳以上を対象とした体力測定を行います。「これくらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか？年を重ねるにつれて誰でも体力は低下します。転倒防止や健康づくりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めましょう。専門の講習を受けた南房総市スポーツ推進委員と共催で行いますので、安心してご参加ください。共催 南房総市スポーツ推進委員 協力 富山地域づくり協議会「ふらっと」		
定員	40名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物



申込みは5月20日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。