

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.154
令和6年8月8日
丸山公民館発行
Tel.46-4031



8月(葉月)



公民館講座のお申し込みについて

8月7日は「立秋」です。この頃から秋の気配が感じられ秋風が吹くとされますが、実際は気候的に一年で最も暑い時期にあたります。講座参加時には帽子や飲み物等の熱中症対策を、お願いいたします。

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?」や「あったらいいな。」など、みなさまの声をどうぞお気軽にお聞かせください。

- 1 お申し込みは電話(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 市外者のお申し込みは8月26日(月)からになります。
- 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
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8月26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電話番号をお伝えください。

①健康応援! 元気アップ♪ 美アップ♪ 【全3回】

日時・場所 日時 9月10日、17日、24日(火曜日) 13:30~15:00
場所 丸山公民館(南房総市岩系2489番地)

内容 用具を使用することで無理なく筋力・体幹の強化、柔軟性を養います。ストレッチ、脳トレ運動、コミュニケーション運動でリフレッシュ! 骨盤エクササイズ、有酸素性運動等もおりませ、楽しみながら3B体操で全身を動かして健康美を目指しませんか?
※3B体操は、「ボール・ベル・ベルダー」を使う健康体操です。
講師 日本3B体操協会 公認指導者 吉田理子氏



定員 20名 参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、バスタオル

②初心者大歓迎! かんたんスマートフォン講座 【全2回】

日時・場所 日時 9月11日(水) 13:30~17:00、18日(水) 13:30~15:45
場所 富山岩井コミュニティセンター(南房総市久枝327番地)

内容 インターネットや地図(グーグルマップ)、ラインの使い方などスマートフォンの基本操作を学ぶことができます。今後、10月に三芳、11月に白浜、12月に丸山、1月に和田地区で同内容の講座を予定しています。毎月募集をしますので、参加しやすい地区にご参加ください。
講師 ドコモショップ館山店



定員 12名 参加費 無料
持ち物 筆記用具、スマートフォン

③おいしいコーヒーの注ぎ方って? 【千倉地区生涯学習推進員講座】

日時・場所 日時 9月13日(金曜日) 14:00~16:00
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 コーヒーは注ぎ方によって味が変わります。焙煎したての新鮮な珈琲豆を使って注ぐ本物のコーヒーを味わってください。珈琲豆のお土産付きです。
講師 コーヒーアドバンストマイスター 山口光宏氏



定員 15名 参加費 1,000円(材料費)
持ち物 特になし

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

申込みは8月19日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。

④吾妻神社の「馬だし祭り」

【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 9月15日(日曜日) 7:45~16:00(雨天決行) 場所 富山岩井コミュニティセンター(南房総市久枝327番地)
内容	吾妻神社の「馬だし祭り」を見学し、吾妻神社の祭神「弟橘媛」の作者長谷川昂の作品でつながる「東京湾観音」を訪れます。 【行程】富山岩井コミュニティセンター＝〈市バス〉＝吾妻神社＝東京湾観音＝富津中央公民館(昼食)＝岩瀬海岸＝富山岩井コミュニティセンター 協力 富山地区生涯学習推進員
定員	15名
参加費 持ち物	600円 動きやすい服装、飲み物、昼食持参



⑤上総の海防史跡を訪ねる

【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 9月27日(金曜日) 8:15~15:30(雨天決行) 場所 JA安房旧豊田給油所(南房総市岩系2501番地1)
内容	江戸時代末に上総と安房の海防を担当した白河藩は松ヶ丘陣屋を富津へ移転します。陣医でもある井上杉長は陣屋の移動により白河藩士と共に富津陣屋へ赴きます。杉長の足跡とともに砲台や陣屋跡も探訪します。【行程】JA安房旧豊田給油所＝〈市バス〉＝大乗寺＝富津陣屋跡＝富津岬＝富津砲台跡＝富津公民館(昼食)＝竹岡砲台跡＝延命寺＝陣屋跡＝JA安房旧豊田給油所 ※歩行距離4km(熱中症対策をしようとしてご参加ください) 講師 岩波正弥氏
定員	25名
参加費 持ち物	300円 動きやすい服装、滑りにくい靴、飲み物、昼食持参



⑥アロマでココロを整えよう ～アロマ消臭剤づくり～

日時・場所	日時 9月28日(土曜日) 9:30~11:30 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	アロマセラピーは植物から抽出した香り成分「精油(エッセンシャルオイル)」を使って心身のバランスを整える自然療法です。この講座ではアロマセラピーの基本や精油の正しい使い方、生活への取り入れ方を学び、ココロを整え豊かで華やかな毎日に導きます。また、お好きな精油と重曹を使った消臭剤を作る楽しいワークショップも行います。講師 メディカルアロマインストラクター 長恵理子氏
定員	12名
参加費 持ち物	500円(材料費) 筆記用具



⑦表千家流茶道教室【全2回】

【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 9月28日、10月5日(土曜日) 14:00~16:00 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	日本古来の伝統文化である茶道は、日本の美しい自然と風土、日常生活を基礎とした作法です。けっして堅苦しいものではないので、初心者の方もお子様も大歓迎です。お茶菓子とお抹茶を穏やかにいただく教室です。講師 林清枝氏
定員	10名
参加費 持ち物	600円(材料費) 特になし



今年設立したサークル紹介 「太極拳草遊会白浜教室」

人生100年の時代、心と体を元気にしたいということで太極拳をはじめました。全身のゆるやかな曲線運動のくり返しで手足の指先まで気が巡り血行もよくなります。他人と比べず体力に合わせて無理なく続けます。
講師 金子 妙子氏 設立年月 令和6年4月
活動場所 白浜コミュニティセンター
活動日時 毎週木曜日(14:00~16:00)



申込みは8月19日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。