

いきいき血管講座（健康講座）参加者大募集！！

今年度の健康講座は、生活習慣病予防の観点から血管の働きや動脈硬化の仕組み、予防の大切さ、家の中でも簡単にできる運動などについて学びます。より健康で生き生きとした生活を送るために、地域の皆さんでいっしょに学んでみませんか。たくさんのご応募をお待ちしております。

■プログラム *学習テーマ・講師は変更になる場合があります。



日時	学習テーマ・内容	講師
11月20日(火) 10:00～12:00	意外と知らない？血管の話	山田 隆士 (健康管理士)
12月12日(水) 10:00～12:00	家でも体を動かそう！ ピラティス体験Ⅰ	稲葉 和美 (ピラティスインストラクター)
1月22日(火) 10:00～12:00	動脈硬化の予防について	山田 隆士
2月19日(火) 10:00～12:00	動脈硬化を予防する日常の食生活の工夫	鈴木 由美子 (管理栄養士)
3月20日(水) 10:00～12:00	継続して運動、血流アップ！ ピラティス体験Ⅱ	稲葉 和美

- ◆テーマ 「動脈硬化の仕組みや予防について学び、血管をいきいきさせましょう！」
- ◆会場 清見台公民館 一階集会室及び二階第1研修室
- ◆対象 太田中学校区在住・在勤・サークル等公民館利用している成人の方
- ◆定員 20名（原則、全5回を継続して参加できる方）
*先着順で受付いたします。
- ◆申込み 清見台公民館まで直接お申込みください。
- ◆参加費 150円（保険代・通信費等実費）*第1回時に集金します。
- ◆期限 9月19日(水)～10月31日(水)

お知らせ（伝言板）

- ・10月14日(日)は木更津市の防災訓練が実施されます。メイン会場以外の地域の方も、自宅で市の防災無線に合わせていっせいで行動訓練(シェイクアウト)に是非ご参加ください。
- ・10月21日(日)はアクアラインマラソンのため、清見台公民館の施設及び駐車場は使用できません。

〈学級・講座等に関する問合せ・申込先〉

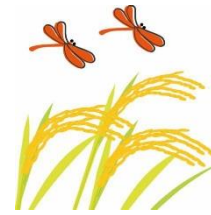
清見台公民館
TEL98-7654
FAX98-7142
E-mail: kiyomidai-k@city.kisarazu.lg.jp

10月の主な公民館行事

- 1日(月) 第2回文化祭実行委員会
- 3日(水) ぶらり地域再発見ウォーキング②
- 6日(土) 清見台防災講座④
- 10日(水) このゆびとまれフリー④
- 11日(木) 自立生活体操
- 12日(金) 公民館だより発行
清見台小学校職場体験
- 16日(火) たんぽぽ家庭教育学級⑦(移動研修)
- 18日(木) はつらつ学級⑤
防災連絡協議会世話人会
- 24日(水) このゆびとまれ⑨
- 25日(木) 自立生活体操
- 30日(火) 文化祭準備期間
- 31日(水) 文化祭準備期間



ハイ公民館です



《発行年月日》平成30年9月14日 《発行責任者》館長 星野 隆弘
〒292-0042 木更津市清見台南5-1-29
TEL(98)-7654・FAX(98)-7142
E-mail: kiyomidai-k@city.kisarazu.lg.jp



第35回清見台地区文化祭に向けて ～第1回実行委員会を開催～



第1回清見台地区実行委員会(文化祭会議)の様子

去る9月3日(月)に、清見台公民館で第35回清見台地区実行委員会(第1回文化祭会議)が開催されました。

実行委員会では、総務・展示・発表・事業の4つの部門に加えて、文化祭と地域のつながりをより深めていくために新たに地域部門が設けられ、各部門に分かれて、それぞれ協議を行いました。

今年度は11月3日(土)・4日(日)の2日間の日程で開催され、80を超える地域団体・公民館利用サークルの参加・協力を得て開催されます。

新たな取り組みや変更点としては、発表部門で木更津総合高等学校ダンス同好会が初出演する他、全体のテーマ(スローガン)が新たに「伝えよう つなげよう 世代を超えて」に変わりました。また、昨年度に引き続き、太田中学校の生徒がボランティアとして、受付やイベント、模擬店など、様々な場面でお手伝いをしてくれる予定です。

詳細については、第2回実行委員会(10月1日)の後、公民館だより(10月号)やチラシ、HP等を通じてあらためて地域の皆様にお知らせいたします。



清見台防災講座～地域住民同士が意見交換しながら防災について学びました。～

キッズわくわくチャレンジ教室～空高くペットボトルロケットを飛ばしました。～

ふれあいボードゲーム倶楽部～地域の人々やボランティアと交流しました。～

たんぽぽ家庭教育学級～夏休みに親子でものづくりに取り組みました。～

文化祭ミニイベント

健康吹矢の初心者向け体験会

清見台公民館で活動しているサークル「健康吹矢 金の鈴」による健康吹き矢の初心者向け体験会を実施します。当日はサークルのメンバーが優しく解説しながら体験できます。興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

- ◆日時 10月27日(土) 9時～12時
- ◆会場 清見台公民館 1階 集会室 対象：小学生以上の方
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ 「健康吹矢 金の鈴」 鮎川まで (Tel:090-3060-3117)
- ◆備考 事前の申込は不要です。駐車場に限りがありますので、徒歩または公共交通機関をご利用しておこしください。小・中学生や親子同伴での参加大歓迎です。参加者全員に記念品・参加賞を用意しております。



地域の方々の文化祭展示作品募集！

今年度も、清見台地区文化祭に展示する地域の方々の個人作品を募集します。サークルの作品とは別に、文化祭に個人(自作)の作品の出展を希望される方は、公民館まで直接お申込みください。

- ◆展示期間 11月3日(土)・4日(日) 2日間
- ◆申込期限 10月23日(火)



第2回ぶらり地域再発見ウォーキング

～波岡・八幡台地区の歴史を訪ねて～

今年度2回目の開催です。今回は、八幡台・上烏田から波岡地区の緑豊かな自然を満喫しながら、当地域の名所や歴史的遺産を巡り歩きます。爽やかな秋の1日に、心地よい風を感じながら、一緒に歩いてみませんか。

- ◆開催日 平成30年10月3日(水) 9時～15時15分
- ◆行先 八幡台・上烏田地区及び波岡地区方面
- ◆行程 9:00 清見台公民館集合・バス出発(生涯学習バス)
9:30 八幡台自治会集会所～西光山國常寺～B29搭乗員慰霊碑～バス～11:35 波岡公民館(昼食・休憩)
～熊野神社～浄蓮寺～波岡公民館出発 14:50(バス)～
15:15 清見台公民館着・解散
- ◆対象 太田中学区在住の成人及び清見台公民館利用者で7km程度の団体でのウォーキングが可能な方(高血圧や心臓病などの持病をお持ちの方はご遠慮ください)
- ◆定員 25名(先着順)
- ◆申込み 清見台公民館までお申込みください。
- ◆締切り 9月25日(火) ※定員になり次第締め切ります。
- ◆持ち物 弁当、飲み物、帽子、タオル、雨具
※歩きやすい服装・靴でご参加ください。
- ◆参加費 50円(保険代) ※当日集金します。
- ◆備考 当日朝から荒天の場合は、中止いたします。日程・見学場所は変更になる場合があります。当日は、八幡台・波岡公民館と合同で開催します。



内容も新たにスマイルフェスタ2018

～太田中2年生を中心に、映画会や楽しい遊びなどを実施！～

清見台地区文化祭の一環として、太田中学校の生徒が中心となって企画・運営をしている「スマイルフェスタ2018」を今年度も開催いたします。当日は2つの映画上映のほかに、昔遊びやストレッチ体験、中学生が企画する遊びなど、楽しいイベントを実施する予定です。地域の小中学生や親子連れなど、多数のご来場をお待ちしております。

- ◆日時 11月3日(土) 13時30分～15時35分
- ◆会場 木更津市立清見台公民館附属体育館
- ◆主催・共催 太田中学校2学年生徒会・青少年育成太田中学区住民会議 更正保護女性会・はつらつ学級 S-Lineストレッチ
- ◆対象 幼児・小中学生及び地域住民
- ◆備考 参加費は無料です。当日は、直接会場におこしください。

