

～鎌足公民館だより～

〒292-0812

千葉県木更津市矢那899-1 鎌足公民館

発行責任者 館長 佐藤千明

こんにちは

2月号

TEL/FAX 0438（52）3111

公民館です

mail kamatari-k@city.kisarazu.lg.jpHP <http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/soshiki/kakuka/1001997.html>

すみれ家庭教育学級

参加者募集中！

★日時 3月8日（金） 10時～11時30分

★内容 ピラティス体験

★締切 3月1日（金）



会場 鎌足公民館 和室

対象 主に鎌足小・中学校の児童・生徒の保護者

申込方法 鎌足公民館の窓口または電話、右のQRコードから

参加される方の住所・氏名・電話番号をご連絡ください。



木更津市立公民館事業を紹介します

【主催】木更津市立公民館 広報デジタル委員会

-スマートフォン活用講座(応用編)-

○日時 令和6年3月12日（火）14時～16時

○会場 木更津市立中央公民館 第2会議室

(木更津市富士見1丁目2-1スパークルシティビル6階)

○対象 市内在住・在勤でスマートフォンを持参できる方25名（先着順）

○内容 スマートフォンの応用的な演習（LINEの活用・便利アプリ・電子図書サービス等）

*本講座はandroidを中心に資料を作成しています。

○講師 高橋 慶行 氏（株式会社ブランド）

○費用 無料

○持ち物 スマートフォン、筆記用具 *スマートフォンの貸出はできません。

○申込 お近くの公民館または金田出張所まで、窓口、電話等で必要事項を添えて

お申込みください。受付日時：火～金曜日（祝日は除く）9時～17時15分

☒必要事項:氏名・年代・電話番号・住所・写真撮影の可否について

○備考 詳細につきましては、中央公民館25-4581までお問い合わせください。





初心者向け・山ではないけれど 野山歩き隊の参加者募集中！

★行き先 千倉方面（千葉県南房総市）

★日時 3月14日（木） 9時00分～16時00分

★距離 約6km ★参加費 100円（保険代）

★持ち物 昼食・飲み物・動きやすい恰好

★募集人数 25名

★行程

8：50鎌足公民館集合 ⇒9：00出発

⇒10：45道の駅白間津花のパーキング到着・ハイキング開始

⇒11：30南房千倉大橋公園到着・昼食 ⇒12：00出発

⇒13：45道の駅ちくろ潮風王国到着・休憩

⇒14：15出発 ⇒ 16：00鎌足公民館到着・解散

★申込方法 鎌足公民館の窓口または電話で住所・氏名・電話番号をご連絡ください。

◆高齢者のための自立生活体操

○日時：3月17日（日）9時30分～11時30分 ○対象：市内在住 65歳以上の人

○参加費：無料 ※参加申し込み不要 ○持ち物：飲み物、タオル、運動靴

問い合わせ先 高齢者福祉課（36-2630）

◆高齢者見守りキーホルダー お申込み・更新手続きができます。

○日時：3月12日（火）10時～11時 鎌足公民館 和室

○問い合わせ先 木更津市南部地域包括支援センター（37-4811）

※更新手続き等、電話で可能な場合がありますので、お問い合わせ先にご連絡ください。

公民館の玄関に「体組成計測定器」が配置されています。（健康推進課）

靴をはいたまま、体重と磁気の計測で体の筋肉量や脂肪量、推定骨量、基礎代謝量の各数値がわかります。

公民館に来られましたら、血圧計の隣にある体組成計を、定期的にご利用してください。