

～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 山村由美子

こんにちは **公民館**ですTEL (fax) 0438-52-3111  
Mail : [kamatari-k@city.kisarazu.lg.jp](mailto:kamatari-k@city.kisarazu.lg.jp)  
HP : <https://www.kisarazu.lg.jp/sishei/soshiki/kakuka/1001997.html>

1 月号

# 明けましておめでとうございます



12月26日(木)に地域の方を講師に招き、お飾りづくりに取り組みました。

令和7年は乙巳年。しなやかに伸びる草木のように地域の皆さまと共に、さらに成長していきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 令和6年度 鎌足健康講座

### テーマ 健康寿命を延ばすために

「健康寿命」は、介護などの必要がなく健康的に生活できる期間です。この「健康寿命」の期間をいかに延ばしていくか、対処法や予防について、実際に身体を動かす運動を含めて健康づくりについて考えます。気軽にご参加下さい。 ※時間はいずれも10時00分から11時30分(全2回)

回	日時	内 容
1	2/5(水)	アンチエイジング要素を踏まえた認知症予防について ～身体を動かすことも含めて～
2	3/5(水)	アンチエイジング要素を踏まえたフレイル予防について ～「ロコモシンドローム」、「サルコペニア」予防も含めて

- 講 師 三好主晃先生(医療法人知真会 理学療法士)
- 会 場 木更津市立鎌足公民館 1階 研修室
- 募集人数 30名(原則、鎌足地区在住の方・先着順) ● 参加費 無料
- 申込み 鎌足公民館の窓口または電話(TEL 52-3111)で  
(問合わせ) 氏名、住所、電話番号をご連絡ください。

# 「公民館の窓に絵を描こう!!」(愛称 mado\*nie) で一緒に絵を描いてくれる方を募集します!

小中学生対象に、「公民館の窓に絵を描こう!!」(愛称 mado\*nie)を開催します。その際、子ども達の作品作りの手伝いや、一緒に絵を描いて楽しんでくれる方を募集します。



テーマは「かまたり商店街」

**開催日** 2月20日(木) 15時～16時30分(途中参加、途中退席あり)

**会場** 鎌足公民館内各部屋および廊下の窓 **参加費** 無料



**申込み** 事前に鎌足公民館までご連絡ください。

**その他** mado\*nie 開催中の様子は動画撮影を行い、後日 Youtube に活動報告をさせていただきます。動画撮影がNGの方はお申込みの際にその旨ご連絡ください。

鎌足公民館カレンダー  
 <令和7年2月の予定>

- 1日(土) たこづくり・たこあげ大会  
9時30分～12時30分
- 5日(水) 鎌足健康講座  
10時～11時30分
- 7日(金) どんぐり山の親子くらぶ  
(センター来館) 10時～
- 9日(日) 第1回伝統ほうき作り研究  
9時30分～
- 14日(金) 桜学級(お料理教室)  
10時～
- 19日(水) 鎌足桜保存会 役員会  
18時30分～
- 20日(木) 公民館の窓に絵を描こう  
(mado\*nie) 15時～16時30分
- 21日(金) どんぐり山の親子くらぶ  
(ベビーマッサージ) 10時～
- 23日(日) 第2回伝統ほうき作り研究

◆高齢者のための自立生活体操

- 日時: 令和7年2月16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  
 TEL: 23-2630

◆高齢者見守りキーホルダー お申込み・更新

- 日時 令和7年2月12日(火)  
10時～11時
- 問合せ 南部地域包括支援センター  
TEL: 37-4811

公民館の使用料が改定されます!!

令和7年4月1日から、公民館などの使用料が改定されます。鎌足公民館の使用料の詳細については、3月6日(木)利用者懇談会でご説明いたします。

- ・図書室・学習室・工作室・調理実習室  
(1時間あたり) 100円→150円
- ・和室 (1時間あたり) 200円→300円
- ・研修室(1時間あたり) 300円→400円
- 陶芸用電気釜 素焼き 1,030円→1,200円  
本焼き 2,060円→2,400円