

～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

2月号

Tel (fax) 0438-52-3111

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

「たこづくり・たこあげ大会」を開催！ 青少年育成住民会議主催

鎌足地区住民会議の役員を講師に小学生、中学生が 21 名参加して、一人一人が自分で考えた絵を描き、世界にひとつだけの「たこ」を完成させました。

矢那川ダム公園では、天候に恵まれ「たこ」が空高くあがりました。更生保護女子会をはじめ、青少年育成部会の方々からとん汁が振る舞われ、参加者全員でおいしくいただきました。



鎌足健康講座が開催されました。

テーマ 健康寿命を延ばすために



「健康寿命」（介護などの必要がなく健康的に生活できる期間）をいかに延ばしていくかをテーマに、2月5日（水）に三好主晃先生（医療法人知真会 理学療法士）を招いて、鎌足健康講座が開催されました。内容は、アンチエイジング要素を踏まえた認知症予防についての対処法を、実際に身体を動かす運動を含めて、健康づくりを考えました。

* 次回の内容は、アンチエイジング要素を踏まえたプレイル予防について、3月5日（水）に鎌足公民館 1 階 研修室で 10 時～開催されます。

どんぐり山の親子くらぶ 『手形アート体験』 参加者募集！！

3才までのお子さんとその保護者を対象に、お子さんの手形をつかったアートを作成します。親子でふれあいながら、すてきなアートを作りましょう。



開催日 3月21日(金)
10時～11時30分
講師 本間ゆうり さん
手形アートアドバイザー
EQ 絵本講師
会場 鎌足公民館 1階和室
申し込み 先着8組まで
問い合わせ 鎌足公民館
TEL: 52-3111

鎌足公民館カレンダー ＜令和7年3月の予定＞

- 5日(水) 鎌足健康講座
10時～11時30分
- 6日(木) 利用者懇談会
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～
桜学級(歌声喫茶 1)
10時～
- 13日(木) まちづくり協議会役員会
19時～
- 21日(金) どんぐり山の親子くらぶ
(手形アート体験) 10時～
桜学級(歌声喫茶 2)
10時～
- 23日(日) 鎌足桜保存会 視察研修
- 27日(木) すみれ家庭教育学級(振り返り)
10時～

◆高齢者見守りキーホルダー お申込み・更新
○日時 令和7年3月11日(火)
10時～11時
○問合せ 南部地域包括支援センター
TEL: 37-4811

◆高齢者のための自立生活体操

- 日時: 令和7年3月9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

利用者懇談会を開催します

○日時: 令和7年3月6日(木) 10時～

○場所: 鎌足公民館 研修室

内容は、○公民館の利用申請方法の確認
(オンライン予約の方法説明)
○利用にあたっての留意事項
○公民館使用料金改定について
が主な議題となります。

***各利用団体からのご参加に、ご協力をお願いします。**