

西 清 川



第7号

地域交流センター通信

令和8年10月9日発行

発行：西清川地域交流センター

住所：木更津市永井作 2-11-12

電話：0438-23-0286

発行責任者：センター長 江尻益男



今月の おすすめ情報

にしきよ健康講座 参加者を募集します！

○日程：全8回コース ※詳細は、下記開催カレンダーをご確認ください。

○内容：①健康測定会及び講和（第1回・第8回）

「らぶ Body・骨ウェーブ・ベジミル・握力・健口くん」による効果測定及び講話

講師：健康づくり部健康推進課保健師、栄養士、歯科衛生士、薬剤師（予定）

②自律整体で免疫力を高めるストレッチ（第2回～第7回）

講師：山崎 康美 先生

○会場：西清川地域交流センター 1階 集会室

○対象：地区内在住の成人15名程度 ※先着順、定員に達した時点で受付終了

○申込：11月20日（金）まで ※電話・FAX・窓口をお願いします。

○備考：飲み物は各自持参をお願いします。

第2回からストレッチとなります。スポーツタオルを持参し、
運動しやすい服装でご参加ください。

ストレッチマットをお持ちの方は、持参してください。

お持ちでない方は、用意いたしますのでお申し出ください。

当日、都合の悪い方、体調不良の方はご連絡ください。



にしきよ健康講座 開催カレンダー

	開催日	内容／開催時間
第1回	令和8年11月25日(水)	○健康測定会の実施① ○講和（保健師、栄養士、歯科衛生士） 10:00～11:30
第2回	令和8年12月 9日(水)	○自律整体（講師：山崎康美氏） 10:00～11:30
第3回	令和8年12月23日(水)	
第4回	令和9年 1月13日(水)	
第5回	令和9年 1月27日(水)	
第6回	令和9年 2月10日(水)	
第7回	令和9年 2月24日(水)	
第8回	令和9年 3月10日(水)	○健康測定会の実施② ○講和（保健師、栄養士、歯科衛生士、薬剤師） 10:00～12:00

三中学区青少年育成会議主催 環境浄化作業

終了後…

西清川地区まちづくり協議会主催 防災学習会

「安全で安心な街は、きれいな街から」
地域の美化活動にご協力をお願いします。また、
今年はゴミ拾いのほか、花の植替えも行います。

- 日程 11月22日(日)
- 時間 9時から11時まで
- 受付 西清川地域交流センター
- 持ち物 帽子、タオル、飲み物
- 申込 不要・直接受付までお越しください
- ※トンブ、ゴミ袋は交流センターで用意します

今年は災害が多く、千葉県内でもかなりの被害
が出ています。こんな時だからこそ、地域の方
と一緒に災害対策について勉強しませんか？

- 日程 11月22日(日)
- 時間 11時から13時まで
- 会場 西清川地域交流センター
- 内容 防災に関する講話、炊き出し等
- 申込 不要・直接会場にお越しください
- ※炊き出しでカレーを用意します



利用予約のお知らせ (5月利用分)

《受付開始》

11月1日(日) 0時00分～

※6カ月先まで予約できます。

※市外・営利利用の方は予約
申込の対象外となります。

《抽選日》

11月11日(水)10時00分



予約はこちらから！
オンラインで受付

参加者募集中

知って安心!スマートフォン講座

基本操作からネット犯罪対策まで、スマホを安心して使うた
めのポイントを分かりやすく学びます。

- 日 時 令和8年11月7日(土)
午後1時～午後2時半「スマホ操作に関する講座」
午後3時～午後4時半「ネット犯罪対策講座」
※どちらか片方みの参加も可
- 会 場 西清川地域交流センター 1階 集会室
- 費 用 無料
- 定 員 15名程度 ※先着順に受付
- 申 込 11月5日(木)までに窓口もしくは電話にて受付

《西清川地域交流センター》

インフォメーション

開館時間:8:30～21:30

休館日:祝日・年末年始

TEL・FAX:0438-23-0286

WEB:https://www.city.kisarazu.lg.jp



アクセス

木更津市永井作 2-11-12

(JR 久留里線祇園駅下車 徒歩 5 分)



木更津市
公式 LINE はこちら!
@kisarazu

