

# 西清川 公民館だより



第332号

令和7年10月10日発行

発行：木更津市立西清川公民館  
住所：木更津市永井作 2-11-12  
電話：0438-23-0286  
発行責任者：館長 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「自分の健康状態を知ろう！」（第1回・第8回）  
「らづ Body・骨ウェーブ・ベジミル・握力・健口くん」の測定  
②保健師、栄養士、歯科衛生士、薬剤師による講和  
「自律整体で免疫力を高めるストレッチ」（第2回～第7回）
- 会場：西清川公民館 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21日（金）まで ※電話・FAX・窓口でお願いします。
- 備考：マスクの着用（任意）、飲み物は各自でお願いします。  
第2回目からストレッチとなりますので運動しやすい服装でご参加ください。  
（スポーツタオルを用意してください）。  
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、公民館で用意いたしますので、お申し出ください。  
※詳細は、第1回終了後にお知らせします。



### 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7年11月26日(水) | 健康測定及び講和 10:00～11:30 |
| 第2回 | 令和7年12月10日(水) | 運動:自律整体 10:00～11:30  |
| 第3回 | 令和7年12月24日(水) |                      |
| 第4回 | 令和8年 1月14日(水) |                      |
| 第5回 | 令和8年 1月28日(水) |                      |
| 第6回 | 令和8年 2月25日(水) |                      |
| 第7回 | 令和8年 3月11日(水) | 健康測定及び講和 10:00～12:00 |
| 第8回 | 令和8年 3月25日(水) |                      |

二十歳になる皆さんへ

## 令和8年木更津市二十歳を祝う会を開催します！

- 期日 令和8年1月11日（日） ○会場 かずさアカデミアホール  
○対象 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方  
○時間 今年度は、出身中学校の区域別に2組に分かれての開催となります

- 第1組 午前11時10分～（開場 午前10時40分）  
木一中・木三中・岩根中・畑沢中・岩根西中・清川中区域、暁星国際中卒業生  
第2組 午後2時30分～（開場 午後2時00分）  
木二中・鎌足中・金田中・富来田中・太田中・波岡中、志学館中等部卒業生

- 備考 案内状の送付は行いませんので直接会場へお越しください。  
詳細は、令和8年木更津市二十歳を祝う会HPをご覧ください。  
問合せ 生涯学習課 ☎23-5278



### 公民館利用申請の お知らせ（12月分）

《オンライン受付》

11月1日（土）0時00分～

《電話・来館受付》

11月4日（火）8時30分～

◆抽選日◆

11月5日（水）12時00分

※申請書の提出は

抽選後になります！

### スキルアップ！

『暮らしにAIをコンバイン！』

～毎日がちょっと便利になる生成AI講座～

- 日 時 令和7年12月13日（土）午前10時～正午  
○会 場 木更津市立中央公民館 第7会議室  
○対 象 生成AIの活用に興味がある方  
会場30名程度、Zoom20名程度  
○講 師 白川 清美 氏（立正大学教授）  
○費 用 無料  
○申 込 お近くの公民館窓口及び電話、市ホームページ  
よりお申込みください。＊先着順で受付  
○受 付 10月10日（金）午前9時から  
○問合せ 中央公民館 ☎25-4581  
東清公民館 ☎98-2919



## 《木更津市立西清川公民館》

### インフォメーション

開館時間：9:00～21:30

休館日：月曜・祝日・年末年始

TEL・FAX：0438-23-0286

WEB：<https://www.city.kisarazu.lg.jp>



木更津市  
公式 LINE はこちら  
@kisarazu



### 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）