

波岡公民館だより

《発行年月日》令和5年1月13日 《編集・発行》木更津市立波岡公民館

《発行責任者》館長 河野 勝 木更津市大久保5-7-1 Tel 0438-37-8515

fax 0438-80-1153 e-mail namioka-k@city.kisarazu.lg.jp

～ 2023年が始まりました ～

新年あけましておめでとうございます。

令和5年 波岡公民館の玄関もお正月バージョンで華やかに彩られています。

今年うさぎ年ということで、飛躍の年になることを願っています。

さて、みなさんの今年の夢（目標）は、なんですか。

夢（目標）を掲げてなかなか思い描いたとおりにならないのが人生で、まさに山あり谷あり。人生とは、夢にたどり着くための思い出づくりの旅かもしれません。皆さんにとって、今年もたくさんの佳き思い出ができる年になることを願っています。波岡公民館としても、皆様の思い出づくりを少しでも手助けできるよう、多くの方に利用していただけるよう工夫してまいりたいと考えております。

健康講座 体組成計でじぶんの体を知ろう！ 参加者募集

体組成計の使用法と、データの見方を知り、健康づくりに役立てましょう

■日時 2月28日(火) 13時30分～15時00分

■会場 波岡公民館 第1・第2学習室 ■対象 (原則) 波岡地区在住 成人 ■定員 20名

■申込み 2月7日(火)午前9時～ 先着順 公民館窓口・電話 37-8515

■講師 市保健師 無料

※体組成計の使用は、この講座の受講がなくても、使用できます。

認知症について 講演会 参加者募集

～認知症について正しい知識をもちましょう～

2月15日(水)10時～11時30分

会場 波岡公民館 1階 集会室

講師 竹内基クリニック 竹内 基医師 認知症サポート医

申込み 波岡公民館 37-8515 定員 30名程度

主催：波岡公民館地区まちづくり協議会・波岡公民館

共催：木更津市高齢者福祉課

木更津市南部地域包括支援センター



※記載の各行事は新型コロナウイルス感染症の流行拡大状況によって中止する場合があります。参加者の皆さまは、検温とマスク着用等のご協力をお願いいたします。

波岡公民館利用者懇談会を開催します。

■日時 2月20日(月) 10時00分～11時30分

波岡公民館を利用している団体・サークルの代表者(1名)の方は、ご出席ください。

会場 波岡公民館 集会室

オレンジカフェ なみおか 1月の開催日♪

認知症の方、ご家族の方、認知症について気になる方、一息つきませんか。

新春、お琴の調べを楽しみましょう。

★日時 令和5年1月24日(火) 13時30分～15時

★会場 波岡公民館 1階 集会室(ホール)

★参加費 100円(お茶とお菓子代として)

★申込先 南部地域包括支援センター ☎37-4811

問い合わせ 認知症地域支援推進員 東間

お名前・ご連絡先をお知らせください。先着30名で受付終了とさせていただきます。

おしゃべりサロンと元気会 開催のお知らせ

★日時 令和5年2月14日(火) 13時30分～15時

★会場 波岡公民館 1階 集会室

★参加費 無料

★対象 65歳以上。公民館までお越しいただける方

★申込先 須藤☎090-3345-0596 薮田☎0438-36-6499

★サロンと元気会をいっしょにお手伝いしてくださる方を募集中です！

自立生活体操

□日時 1/17・24、2/7・14・21・28

9:30～11:00 無料 申し込み不要

□会場 波岡公民館 1階 集会室

□持ち物 マスク・タオル・飲み物

◆問合せ 高齢者福祉課 23-2630

赤ちゃんサロン お気軽に！

産休・育休ママも どうぞ！
毎月1回 金曜日 10時～正午
波岡公民館 1階和室 無料 出入り自由

★開催日：2/3・3/3

主催：波岡公民館地区まちづくり協議会
子育て支援部会・波岡公民館

公開事業

参加者募集

波岡・八幡台・畑沢・鎌足公民館連携事業

講演会 「思春期の子どもたちの心」

～「聴く」という字は十四の心と書く～

様々な環境の中で、子どもたちが置かれている立場になって考えてみませんか。

■日時 2月8日(水) 午前10時～12時

■会場 波岡公民館 集会室

■対象(原則) 波岡・八幡台・畑沢・鎌足地区の小・中学校に通うお子様を持つ保護者

■定員30名程度 ■小さいお子様の保育が必要な場合もご連絡ください。

■講師 山岡 裕子 氏 ■申込期日 2月3日(金)まで公民館窓口・電話37-8515