

お知らせ

パート I

講座・催し

総合福祉センター

☎(42)0144

骨盤底筋ストレッチで体の不調を改善!

内臓を支える骨盤底筋を鍛えて、尿もれや便秘などの体の不調を改善しましょう。

☎ 9月29日(木)・午前10時～11時30分。

☎ 総合福祉センター。

◆講師：K A O R I 氏(骨盤底筋エクササイズインストラクター)。

☎ 市内在住の60歳以上の人。

定30人。

☎ 無料。

☎ 飲み物、タオルを持参。

☎ 9月1日(木)・午前10時から電話または左記窓口へ(先着順)。

☎ 総合福祉センター。

健康寿命をのばす体操講座

誰でも簡単にできる体操やリズム運動で、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

☎ 9月17日(土)・午前10時～11時30分。

☎ 総合福祉センター。

◆講師：栄森谷子氏(健康体操指導員)。

☎ 市内在住の60歳以上の人。

定30人。

☎ 無料。

☎ 飲み物、タオル、室内シューズを持参。

☎ 9月1日(木)・午前10時から電話または左記窓口へ(先着順)。

☎ 総合福祉センター。

あなたと歌サロン

懐かしい昭和歌謡の名曲をギターとの生演奏と一緒に歌いながら、楽しい午後のひとときを過ごしましょう。

☎ 9月24日(土)・午後1時～3時。

☎ 総合福祉センター。

◆演奏者：カラルスタイル。テネシーワルツ、伊勢佐木町ブルース、港が見える丘ほか。

☎ 無料。

☎ 不要。

☎ 総合福祉センター。

高花老人福祉センター(保健福祉センター内)。

☎(47)2112

ポーセラーツ教室

☎ 10月12日(水)・午後1時30分～3時30分。

☎ 高花老人福祉センター。

☎ シール感覚で使える転写紙を使い、白磁器に絵付けをします。

☎ 市内在住の60歳以上の人。

定15人。

☎ 1,500円。

☎ 9月1日(木)・午前10時から電話または左記窓口まで(先着順)。

☎ 高花老人福祉センター。

本塾保健センター

☎(97)1111(代)

ウォーキング習慣を生かして松虫姫伝説コースを歩こう

1200年前、奈良の都から

下総、印旛のこの地に病平癒のためやってきた松虫姫を偲び、約5kmを歩きましょう。松虫姫伝説を素話で聞けます。

☎ 9月23日(金)・午前9時～正午。

☎ ふれあいセンターいんば集合。

◆印西市地区健康推進員活動。

☎ 一般(幼児は保護者同伴)。

定30人。

☎ 無料。

☎ 他歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル、帽子、雨具を持参。

☎ 9月21日(水)までに電話または左記窓口まで(先着順)。

☎ 本塾保健センター。

そのほか

マレーシアの文化を学ぶ

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

☎ 9月28日(水)・午後2時～3時30分。

☎ ふれあい文化館。

◆講師：シティ・サラ・モハマド・イスマイル氏(マレーシア出身)。

異文化理解講座「マレーシア

文化ホール情報

9/25(日) 文化ホール映画会「愛を積むひと」

◎監督：朝原雄三。

◎出演：佐藤浩市、樋口可南子、北川景子ほか。

☎ 9月25日(日)・午後2時開演。

☎ 無料(要整理券)。

※各種割引などの詳細は文化ホールへお問い合わせください。

☎ 文化ホール(☎(42)8811) 印西市大森2535。

韓国語講座

印西市国際交流協会では、韓国語講座の受講生を募集します。

☎ 9月8日～12月15日の毎週木曜日(祝日は除く、計13回)。

【中級】午前10時～正午【初級】午後0時30分～2時30分。

☎ 中央公民館。

◆講師：金南淑氏(韓国出身)。

定若干名。

☎ 13,050円(受講料。協会年会費を含む)。

☎ メールで左記へ。

☎ 印西市国際交流協会・韓国語講座担当(☎070-5519

11661・ififa.korean8642@gmail.com)。

まちづくりコーディネーターのあり方講座

☎ 9月17日(土)・午後1時30分～4時。

☎ 市民活動支援センター(中央駅前地域交流館2号館)。

◆講師：影山貴大氏(市民活動支援センターコーディネーター)。

☎ まちづくりに必要とされる人材についてみんなで考えます。

☎ 市民活動・地域活動に関わっ

ている人または関心のある人(初めての参加も可)。

定20人。

☎ 無料。

☎ 電話またはメールで左記まで(先着順)。

☎ 市民活動支援センター(☎(48)4500・i.shiencenter@minos.ocn.ne.jp)。

寄付者が増えるワクワク系年次総会のつくり方

☎ 9月24日(土)・午後1時30分～4時。

☎ 市民活動支援センター(中央駅前地域交流館2号館)。

◆講師：堀達哉氏(小山市市民活動センター長)。

☎ 団体として活動していくために、総会を楽しく実のあるものにする方法を学びます。NPOマネジメント講座。

☎ 市民活動、まちづくり活動に関わっている人または関心のある人。

定20人。

☎ 無料。

☎ 電話またはメールで左記まで(先着順)。

☎ 市民活動支援センター。



市指定無形民俗文化財 いなざき獅子舞

いなざき獅子舞は、豊作への感謝と子孫繁栄の願いを込めて、和泉の鳥見神社へ奉納されます。「いなざき」とは「稲の収穫を前にして」という意味です。三匹獅子と道化の舞をぜひご覧ください。

☎ 9月22日(祝)・午後2時～。

☎ 和泉鳥見神社。

☎ 生涯学習課文化班(☎内線544)。

いなざき獅子舞 見学ウォーク

行きはニュータウン開発地区の傍らに、わずかに残された印西牧の野馬土手・野馬堀に立ち寄り、和泉の鳥見神社へ向かいます。帰りは泉倉寺と国の重要文化財である光堂に立ち寄ります。

☎ 9月22日(祝)・午後1時～5時。

☎ 千葉ニュータウン中央駅改札前に集合。

☎ コース…千葉ニュータウン中央駅→泉新田大木戸野馬堀遺跡→和泉鳥見神社(獅子舞見学)→泉倉寺・光堂→千葉ニュータウン中央駅(約7km)。

定50人。

☎ 300円(保護者同伴の中学生以下は無料)。

☎ 敷物、飲み物を持参。

☎ 9月15日(木)までに住所、氏名、電話番号を記入し、メールまたはFAXで下記へ。

☎ 印西ふるさと案内人協会・井越(☎/FAX(46)0193、問い合わせは午後7時～9時・

☎ inzaifurusato@yahoo.co.jp)。

外国人講師が母国紹介を行います。

定30人。

☎ 無料。

☎ 氏名、連絡先を電話またはメールで左記まで(先着順)。

☎ 企画政策課企画政策班(☎内線472・kikakuka@city.inzai.lg.jp)。

粘土講習会

カラーの花束と蝶が舞うスタンディングを作ります。

☎ 10月5日(水)・午前10時～午後0時30分。

☎ 永治プラザ。

◆講師：岡本紀子氏(サロンドシュシュ・スウィーツクレイ講師)。

定12人。

☎ 800円(材料費)。

☎ エプロン、はさみ、筆記用具、まち針、紙袋を持参。

☎ 9月1日(木)・午前9時から電話で左記まで(先着順)。

☎ 永治プラザ(☎(42)1101)。

がんに関する講演会&患者サロン

☎ 9月10日(土)【講演会】午後1時～1時50分【患者サロン】午後2時～3時。

☎ 日本医科大学千葉北総病院。

◆講師：松本智司医師(日本医科大学千葉北総病院・消化器外科講師)。

☎ テーマ「大腸がんと腫瘍マーカー」。

☎ がん患者さんとその家族。

定20人。

☎ 無料。

☎ 電話で左記へ(先着順)。

☎ 日本医科大学千葉北総病院がん相談支援センター(☎(99)2057・月曜～金曜日・午前10時～午後4時)。

市民活動支援センター(中央駅前地域交流館2号館)。

◆講師：影山貴大氏(市民活動支援センターコーディネーター)。

☎ まちづくりに必要とされる人材についてみんなで考えます。

☎ 市民活動・地域活動に関わっ

ている人または関心のある人(初めての参加も可)。

定20人。

☎ 無料。

☎ 電話またはメールで左記まで(先着順)。

☎ 市民活動支援センター。