

講座・教室

4月（当月のみまたは当月以降）					
生涯スポーツ実践の ための運動講座	対 象	費 用	[日 時]	4月～	
	一般	700円	[場 所]	総合公園体育館	
			[問合せ]	総合公園体育館 ☎433-1111	
現状の体力や体組成を測定し、自身にあった運動を学ぶ					
市民野球大会	対 象	費 用	[日 時]	4～6月、11月、3月	
	協会 登録チーム	20,000円	[場 所]	総合公園内施設	
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926	
軟式野球チームによる大会 <u>※市野球協会登録チーム（年間登録料1チーム20,000円）</u>					
ソフトテニス教室	対 象	費 用	[日 時]	4～3月	
	小学 4年以上	4,000円 /年	[場 所]	中央公園内施設	
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926	
ソフトテニスに興味がある方、始めてみたい方への教室 <u>※市内在住または近郊在住の方</u>					
市民講座 リラククスストレッチ	対 象	費 用	[日 時]	4～6月 火・金曜(全6回)	
	一般	500円/ 回	[場 所]	文化センター会議室	
			[問合せ]	文化センター ☎423-1618	
気軽に参加できる朝・昼の教室 3か月で1コース 各コース25名 (複数回申込み不可 費用は都度払)					
市民ソフトテニス大会	対 象	費 用	[日 時]	4月・10月	
	高校生 以上	有料	[場 所]	総合公園内施設	
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926	
			[備 考]	1ペア 一般3,000円 高校生1,500円	
男女一般の部、男女シニアの部によるソフトテニス大会 <u>※市内在住・在学・在勤・在クラブの方</u>					
水中ウォーキング	対 象	費 用	[日 時]	7月・8月を除く毎月(各月4回)	
	18歳 以上	2,600円	[場 所]	温水プール	
			[問合せ]	温水プール ☎432-6410	
水の浮力・抵抗・圧力を使って身体に無理なく健康増進・維持に役立てられる教室 <u>※高校生不可</u>					
成人水泳教室	対 象	費 用	[日 時]	7月・8月を除く毎月(各月4回)	
	18歳 以上	2,600円	[場 所]	温水プール	
			[問合せ]	温水プール ☎432-6410	
泳力に合わせてクラス別に指導するため初心者も安心して参加できる水泳教室 <u>※高校生不可</u>					
小学生水泳教室	対 象	費 用	[日 時]	7月・8月を除く毎月(各月4回)	
	小学生	2,600円 ×3	[場 所]	温水プール	
			[問合せ]	温水プール ☎432-6410	
泳ぎに慣れていなくても大丈夫。水慣れからはじめましょう。					

水中運動教室	対 象	費 用	[日 時]	7月・8月を除く毎月(各月4回)
	18歳以上	2,600円	[場 所]	温水プール
			[問合せ]	温水プール ☎432-6410
ウォーキングよりも負荷の高い水中での運動教室 <u>※高校生不可</u>				

5月(当月のみまたは当月以降)

伝統ある郷土の飾り寿司 (全2回)	対 象	費 用	[日 時]	5/15(金)、26(火) 10:00~13:00
	成人	材料費 自己負担	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371

千葉県の代表的な郷土料理である「飾り寿司」を知り、多彩な巻き方を学ぶ

傾聴ボランティア養成講座 (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	5/15、22、29(金) 9:30~
	一般	無料	[場 所]	総合福祉センター 会議室
			[問合せ]	ボランティアセンター ☎421-6300

傾聴の基礎を講義・演習・ロールプレイング(対話練習)を交えて学ぶ ※受講後活動していただける方

普通救命講習	対 象	費 用	[日 時]	5/29(金) 9:00~12:00
	一般	無料	[場 所]	千代田公民館
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151

心肺蘇生法(AED使用法含む)と大出血時の止血法 ※市内在住・在学・在勤の方

市民サッカー大会	対 象	費 用	[日 時]	5月
	高校生以上	3,000円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

サッカー大会 ※市内在住・在学・在勤の方が半数以上でかつ11人以上で編成されたチーム

速く走れる教室& 親子わんぱくUPセミナー	対 象	費 用	[日 時]	5月
	一般子ども	600円	[場 所]	総合公園体育館メインアリーナ
			[問合せ]	総合公園体育館 ☎433-1111

小学生から一般成人までを対象に、速く走るための基礎動作を身につけることを目指す。

市民ソフトボール大会	対 象	費 用	[日 時]	5~6月・10~11月
	協会 登録チーム	8,000円	[場 所]	総合公園内施設、中央公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

男子チームによるソフトボール大会 ※年間登録料1チーム15,000円

市民テニス大会	対 象	費 用	[日 時]	5~6月・10月~11月
	15歳以上	有料	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

シングルス戦(男女一般AB・男壮年[55歳以上])とダブルス戦(男女一般AB・男女壮年[55歳以上])の各部門によるテニス大会 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方

魅せる大人のフラメンコ体験 (全6回)	対 象	費 用	[日 時]	5~7月 第2・4日曜 10:00~11:30 (5月 第3・5日曜)
	成人	200円	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371
楽しみながら自分のペースで体を動かし、フラメンコを通して健康な体づくりを目指す				
ハイハイレース (年4回)	対 象	費 用	[日 時]	5月・9月・11月・3月(予定)
	乳幼児	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
ハイハイで楽しく競争する				
市民弓道大会	対 象	費 用	[日 時]	5月・10月
	高校生以上	500円※	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926
高校生・一般の部門による弓道大会 ※高校生無料 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方				
グラウンドゴルフ大会	対 象	費 用	[日 時]	5月・11月
	協会 登録者	500円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926
個人によるグラウンドゴルフ大会 ※市グラウンドゴルフ協会登録者				
市民ママさん バレーボール大会	対 象	費 用	[日 時]	5月・11月
	連盟 登録チーム	3,000円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926
女子9人制によるバレーボール大会 ※市ママさんバレーボール連盟登録チーム・新規チーム(登録料5,000円)				
市民バスケットボール大会	対 象	費 用	[日 時]	5月・12月
	高校生以上	5,000円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926
男女一般によるバスケットボール大会 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの高校生以上で編成したチーム				
手話奉仕員養成講座 (前期)	対 象	費 用	[日 時]	5~12月(全27回、火曜開催)
	一般	教材費等 自己負担	[場 所]	総合福祉センター
			[問合せ]	障がい者支援課 ☎421-6122
日常会話を行うために必要な手話を身につけるための養成講座(2年間(前期・後期)継続講座)				
リフレッシュ健康体操 (全7回)	対 象	費 用	[日 時]	5~12月 第2月曜 10:00~11:30
	成人	無料	[場 所]	千代田公民館
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151
健康体操をとおして、心身のリフレッシュや健康維持を目指す。				
初めてストレッチ講座	対 象	費 用	[日 時]	5~2月 第1火曜 9:30~
	60歳以上	無料	[場 所]	わろうべの里
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
基礎的なストレッチを学び、心身の健康増進を図るとともに交流の機会を提供する ※市内在住の方				

音楽教室	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2・4火曜 13:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	老人福祉センター
音楽をとおり、高齢者の健康を増進し交流を図る ※市内在住の方				
さわやか健康体操教室	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2・4金曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	老人福祉センター
体操をとおり、高齢者の健康を増進し交流を図る ※市内在住の方				
健康太極拳教室	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2火曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	老人福祉センター
太極拳をとおり、高齢者の健康を増進し交流を図る ※市内在住の方				
シニアヨガ講座	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2金曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	わろうべの里
基礎的なヨガを学び、心身の健康増進を図るとともに交流の機会を提供する ※市内在住の方				
はつらつ健康体操講座	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2月曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	わろうべの里
基礎的な健康体操を学び、心身の健康増進を図るとともに交流の機会を提供する ※市内在住の方				
じっくりストレッチ講座	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第3火曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	わろうべの里
基礎的なストレッチを学び、心身の健康増進を図るとともに交流の機会を提供する ※市内在住の方				
シニア健康ヨガ教室	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第4火曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	老人福祉センター
笑いヨガを学び、心身の健康増進を図るとともに交流の機会を提供する ※市内在住の方				
シニア笑いヨガ講座	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第4金曜 9:30～
	60歳以上	無料	[場 所]	わろうべの里
笑いヨガをとおり、高齢者の健康を増進し交流を図る				
福寿大学（全8回）	対 象	費 用	[日 時]	5～2月 第2木曜 9:30～11:30
	65歳以上	教材費 自己負担	[場 所]	千代田公民館
講義や館外学習をとおりして健康づくりと仲間づくりをする				
			[問合せ]	総合福祉センター ☎423-2940
			[問合せ]	総合福祉センター ☎423-2940
			[問合せ]	総合福祉センター ☎423-2940
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
			[問合せ]	総合福祉センター ☎423-2940
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151

あさひ寿大学 (全8回)	対 象	費 用	[日 時]	5~2月 第3火曜 9:30~11:30
	65歳以上	教材費 自己負担	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371
講義や館外学習をとおして健康づくりと仲間づくりをする				
タッチですこやか脳チェック (月2回)	対 象	費 用	[日 時]	5~3月 ※市政だより参照
	65歳以上	無料	[場 所]	総合福祉センター
			[問合せ]	高齢者支援課 ☎421-6128
タブレットを使用し、気軽に脳年齢を測定できます。				

6月(当月のみまたは当月以降)

ボタニカルアート体験教室 (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	6/12・19・26 9:30~11:30
	成人	教材費 自己負担	[場 所]	千代田公民館
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151
植物の細密画の描き方を学ぶ体験講座				
中学生 ボランティアチャレンジ	対 象	費 用	[日 時]	6/15(月) 県民の日
	中学生	無料	[場 所]	総合福祉センター
			[問合せ]	ボランティアセンター ☎421-6300
様々な体験をとおしボランティア活動について学ぶ機会とする <u>※市内在住・在学の方</u>				
市民剣道大会	対 象	費 用	[日 時]	6/21(日)
	小学生以上	600円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926
小学生・中学生・無段各男女・有段男子の各部門による剣道大会 <u>※市内在住・在学・在勤・在クラブの方</u>				
子どもとエクササイズ パパっとクッキング (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	6月
	男性 子ども	無料	[場 所]	保健センター
			[問合せ]	健康増進課 ☎421-6100
子どもと行う運動教室 ・子どもと行う食育教室 <u>※運動習慣がない男性市民と年長~小3の子ども</u>				
親子ふれあいリズムあそび! (全6回)	対 象	費 用	[日 時]	6~8月 第1・2月曜 10:00~11:00
	親子	無料	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371
親子でリズムダンスや平均台・ボール遊びなどで絆を深める				
続・源氏物語 「あわれを誘う四人の女君」 (全4回)	対 象	費 用	[日 時]	6~9月 第2火曜 9:30~11:30
	成人	無料	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371
源氏物語の中で、光源氏が関わった女君4名の人生のあわれを学ぶ				

正しい呼吸法で健康づくり (ヴォイストレーニング初級) (全8回)	対 象	費 用	[日 時]	6~9月 第1・3土曜 14:00~15:30 (8月:第1・5土曜)
	成人	無料	[場 所]	旭公民館
			[問合せ]	旭公民館 ☎432-6371

ヴォイストレーニングの基本を学び、正しい呼吸法から健康に繋ぐ

市民ソフトバレーボール大会	対 象	費 用	[日 時]	6月・10月
	成人	3,000円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

ソフトバレーボール大会 ※市内在住・在勤の成人以上で編成されたチーム

市民柔道大会	対 象	費 用	[日 時]	6月・11月
	小学生以上	800円	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

小学生・中学生・無段男子・有段男子・女子の各部門による柔道大会 ※市内在住・在学・在勤の方

市民バドミントン大会	対 象	費 用	[日 時]	6月・11月・3月
	一般	有料	[場 所]	総合公園内施設
			[問合せ]	文化・スポーツ課 ☎424-8926

男女各1~3部とダブルスによるバドミントン大会 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方

親子リトミック教室 (全7回)	対 象	費 用	[日 時]	6~12月 第1水曜 10:00~11:30
	親子	無料	[場 所]	千代田公民館
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151

親子で一緒に音楽を楽しみスキンシップをとることで、安定した心の発達を促す

チャレンジスクール (全7回)	対 象	費 用	[日 時]	6~12月 土曜 13:00~15:30
	小学生 4~6年	教材費 自己負担	[場 所]	千代田公民館等
			[問合せ]	千代田公民館 ☎422-4151

色々な活動を通して仲間づくりをしながら、新しいことに挑戦しようとする気持ちを育む

7月(当月のみまたは当月以降)

nightピラティス教室 (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	7/2・8/6・9/3(木) 19:00~20:00
	成人	無料	[場 所]	四街道公民館 ホール
			[問合せ]	四街道公民館 ☎422-2926

体の引き締めや骨盤のゆがみを調整、仕事帰りに参加できる

踊ろう!盆踊り (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	7/4・11・18(土) 11:00~12:00
	小学生 以上	無料	[場 所]	四街道公民館 ホール
			[問合せ]	四街道公民館 ☎422-2926

日本伝統の盆踊りで楽しみながら健康づくり

ちよだ寺子屋（夏・冬）	対 象	費 用	[日 時]	7/20・21、12/26 10:00～
	小学生	教材費 自己負担	[場 所]	千代田公民館
[問合せ] 千代田公民館 ☎422-4151				
夏・冬の長期休みを活用し、子どもたちに学習支援・様々な体験の場を提供する				
親子でVスクール	対 象	費 用	[日 時]	7/25（土）
	小学1～3年 保護者	無料	[場 所]	総合福祉センター
[問合せ] ボランティアセンター ☎421-6300				
様々な体験をとおしてボランティア活動について学ぶ機会とする ※市内在住・在学の方				
あさひ寺子屋（夏・冬）	対 象	費 用	[日 時]	7/30・31、12/25 10:00～15:00
	小学生	教材費 自己負担	[場 所]	旭公民館
[問合せ] 旭公民館 ☎432-6371				
夏・冬の長期休みを活用し、子どもたちに学習支援・様々な体験の場を提供する				
小学生 サマーボランティアスクール	対 象	費 用	[日 時]	7/31(金)
	小学生 4～6年	無料	[場 所]	総合福祉センター
[問合せ] ボランティアセンター ☎421-6300				
様々な体験をとおしボランティア活動について学ぶ機会とする ※市内在住・在学の方				
みんなで陶芸体験	対 象	費 用	[日 時]	7～8月（夏休期間）
	小学生 親子	3,000円	[場 所]	鹿放ヶ丘ふれあいセンター
[問合せ] ふれあいセンター ☎424-1577				
楽しみながら陶芸を学ぶ。作陶・色付け・窯出し品評会（6工程）				
2・3歳児ひよこ教室 （全5回）	対 象	費 用	[日 時]	7～12月 第2火曜 10:00～11:30
	親子	無料	[場 所]	四街道公民館 ホール
[問合せ] 四街道公民館 ☎422-2926				
リズム遊びや歌、工作を通して、親子のスキンシップを深めながら集団生活に慣れる				
ふれあい寺子屋（夏・冬）	対 象	費 用	[日 時]	7月・12月調整中
	小学生	無料	[場 所]	鹿放ヶ丘ふれあいセンター
[問合せ] ふれあいセンター ☎424-1577				
夏・冬休みを活用し、子供たちの学習支援・体験の場を提供する				
ごみを減らそう講習会 （年3回）	対 象	費 用	[日 時]	7月・2月
	一般	無料	[場 所]	総合福祉センター
[問合せ] 廃棄物対策課 ☎421-6132				
ごみの減量化や生ごみの堆肥化について				
市民大学講座（一般課程）	対 象	費 用	[日 時]	7～2月
	成人	4,000円	[場 所]	わろうべの里
[問合せ] 社会教育課 ☎424-8927				
様々な分野を学び、市民の学習のきっかけづくりをする連続講座 ※市内在住・在学・在勤の方				

消費生活講座 (全7回)	対象	費用	[日 時]	7~2月 13:30~
	一般	無料	[場 所]	商工会館
健全な消費生活の向上に役立つ講座				
長寿大学 (全6回)	対象	費用	[日 時]	7~2月 第3金曜 9:30~11:30
	65歳以上	教材費 自己負担	[場 所]	四街道公民館 ホール他
講義や軽運動・館外学習をとおして健康づくりと仲間づくりをする				
小学生体験教室 (年2回・各月4回)	対象	費用	[日 時]	7月・3月
	小学生	2,600円	[場 所]	温水プール
夏・冬の長期休みを活用し、子どもたちに学習支援・様々な体験の場を提供する。				
夏・冬の長期休みを活用し、子どもたちに学習支援・様々な体験の場を提供する。				

8月(当月のみまたは当月以降)

生きがいづくり アシスト事業一日体験講座	対象	費用	[日 時]	8/7(金)
	講座による	講座による	[場 所]	旭公民館
アシスト事業に講師として登録しているボランティアによる体験講座				
よつぼらハイスクール	対象	費用	[日 時]	8/7(金)・8(土)
	高校生	無料	[場 所]	総合福祉センター
様々な体験をとおしボランティア活動について学ぶ機会とする ※市内在住・在学の方				
(仮称) 親子で水の自由研究教室	対象	費用	[日 時]	8月
	親子 (中学生まで)	無料	[場 所]	四街道公民館
印旛沼について研究している専門家による、印旛沼についての講義と水質に関する実験				
中学生向け イングリッシュキャンプ	対象	費用	[日 時]	8月
	中学生	保険料	[場 所]	総合公園体育館
英語を第二言語として使用し、英語の運用能力の向上を図る ※市内在住・在学の方				
ゲートキーパー研修会	対象	費用	[日 時]	8月…初級、1月…応用 (年2回)
	一般	無料	[場 所]	保健センター
ゲートキーパーの役割を知る研修会 ※市内在住の方				

9月（当月のみまたは当月以降）				
ST cup in 四街道 ソフトテニス大会	対 象	費 用	[日 時]	9月
	高校生以上	有料	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
男子による一般・シニア(年代別)の部によるソフトテニス大会 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方				
コーディネーション トレーニング	対 象	費 用	[日 時]	9月
	年中 ～小2年	500円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
ボールを使った運動教室				
混合ダブルス バドミントン大会	対 象	費 用	[日 時]	9月
	一般	有料	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
男女各1～3部による混合バドミントン大会 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方				
男のための カラダ改善プログラム (全3回)	対 象	費 用	[日 時]	9月
	50～60歳代 男性	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
運動不足解消のきっかけづくりのエクササイズ ※市内在住の方				
フレイル予防教室 (各コース全6回)	対 象	費 用	[日 時]	I期9・10月 II期11・12月 III期1・2月
	65歳 以上	無料	[場 所]	I・III期：保健センター II期：わろうべの里
[問合せ] 高齢者支援課 ☎421-6128				
栄養・口腔・認知・社会参加など、フレイル予防に関する講話・実技				
ジュニアリーダー初級 認定講習会	対 象	費 用	[日 時]	9～11月 10回程度
	5・6年生 中学生	有料	[場 所]	四街道公民館、市内小学校体育館等
[問合せ] 社会教育課 ☎424-8927				
子ども商店街の開催準備を通してリーダーの育成を行う ※子ども会会員1,500円、会員外2,500円				
よつかいどう寺子屋 (全4回)	対 象	費 用	[日 時]	9・11・1・2月 第4土曜 13:30～15:00
	小学生 (1～4年生)	教材費 自己負担	[場 所]	四街道公民館
[問合せ] 四街道公民館 ☎422-2926				
子どもたちに学習支援・様々な体験の場を提供する				
テニス教室	対 象	費 用	[日 時]	9～10月、3～4月
	小学生以上	有料	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
テニスを始めたいと考えている方、ゲームが楽しくできるようになりたい方向けの教室 ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方				

10月（当月のみまたは当月以降）

運転ボランティア養成講座	対象	費用	[日 時]	10/9(金)
	75歳未満の方	無料	[場 所]	総合福祉センター及び市内ボランティアセンター ☎421-6300
運転ボランティアの心得、車いす・福祉車両の操作を学ぶ ※受講後活動していただける方				
モルック体験教室	対象	費用	[日 時]	10/17(土) 13:30～15:30
	小学生以上	無料	[場 所]	千代田公民館
みんなで楽しめるユニバーサルスポーツ「モルック」を体験する				
シニアのためのパソコン教室	対象	費用	[日 時]	10/23(金) 10:00～15:00（予定）
	60歳以上	無料	[場 所]	東京情報大学
パソコンによる表計算「エクセル」の操作を学ぶ ※市内在住・在勤で初歩的なパソコン操作が可能な方				
普通救命講習	対象	費用	[日 時]	10月
	一般	無料	[場 所]	鹿放ヶ丘ふれあいセンター
心肺蘇生法(AEDの使用法含む)と大出血時の止血法 ※市内在住・在学・在勤				
保健推進員主催地域ミニ講座	対象	費用	[日 時]	10～11月
	一般	材料費自己負担	[場 所]	保健センター、わろうべの里、公民館
保健推進員による運動や栄養についての講座				
市民大学講座（専門課程）	対象	費用	[日 時]	10～2月
	成人	3,500円	[場 所]	愛国学園大学
愛国学園大学の先生による授業を受講できる連続講座(大学との共催) ※市内在住・在学・在勤の方				

11月（当月のみまたは当月以降）

クラシックコンサート	対象	費用	[日 時]	11/15(日) 13:30～
	一般	無料	[場 所]	四街道公民館 ホール
クラシックを中心にポピュラー音楽からアニメまでを演奏し、子どもから大人まで楽しめる				
お得がいっぱい！からだスッキリ大作戦～糖尿病予防編～（全4回）	対象	費用	[日 時]	11月
	40～64歳女性	無料	[場 所]	保健センター
糖尿病についての講話と運動教室、糖尿病予防レシピの調理実習 ※市内在住の方				

12月（当月のみまたは当月以降）				
ス°シャルティコーヒーの基本と実践 ～あなたの一杯が変わる！～ （全3回）	対 象	費 用	[日 時]	12/2・1/6・2/3(水) 19:00～20:30
	成人	500円/ 回	[場 所]	四街道公民館 調理室
[問合せ] 四街道公民館 ☎422-2926				
産地や味の違いを知り、テイastingや淹れ方を実践する体験型講座				
しめ縄飾り作り講座	対 象	費 用	[日 時]	12/6(日) 9:30～11:30
	一般	材料費 自己負担	[場 所]	旭公民館
[問合せ] 旭公民館 ☎432-6371				
「しめ縄飾り」の由来や意味を知り、実際にわらを使って作る				
障がい福祉啓発講演会	対 象	費 用	[日 時]	12月
	一般	無料	[場 所]	市政だより掲載
[問合せ] 障がい者基幹相談支援センター ☎308-4700				
障がい者福祉啓発のための講演会				
市民空手道選手権大会	対 象	費 用	[日 時]	12月
	4歳以上	3,000円	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
部門別による空手大会(流派限定あり) ※市内在住・在クラブの方				
ちょっと気になる『LDL』 ～悪玉コレステロール対策編～ （全3回）	対 象	費 用	[日 時]	12月
	40～64歳 女性	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
脂質異常症についての講話と運動教室 ※市内在住の方				



1月（当月のみまたは当月以降）

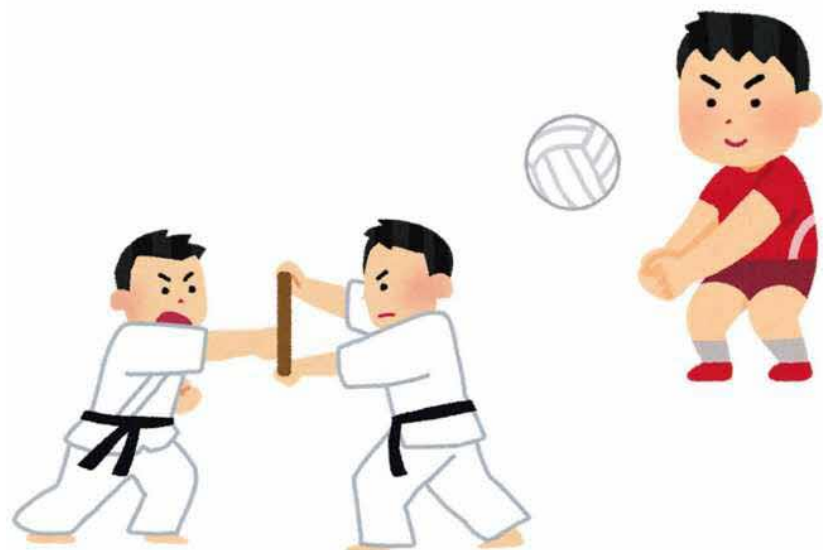
ゴールデンエイジ フットサル大会	対 象	費 用	[日 時]	1月
	幼児 小学校(低)	4,000円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
小学校低学年児童の市内及び近隣チームを対象に、試合をとおして交流・親睦を深め、心身の健全な育成を図る				
フレンドシップ バレーボール大会	対 象	費 用	[日 時]	1月
	一般	500円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
ママさん世代を中心にチームの枠組みを越え、バレーボールを愛好する方達の交流を図ることを目的とする				
お楽しみミックスダブルス テニス大会	対 象	費 用	[日 時]	1月～2月
	15歳以上	有料	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
グループ対抗戦（男女各3人グループ）、個人戦（男女ペア） ※市内在住・在学・在勤・在クラブの方				
手話講習会	対 象	費 用	[日 時]	1月～2月（全5回）
	一般	教材費 自己負担	[場 所]	総合福祉センター
[問合せ] 障がい者支援課 ☎421-6122				
初めて手話に触れる方を対象に手話と聴覚障がいへの理解を深めることを目的とした講習会				
弓道教室	対 象	費 用	[日 時]	1月～3月
	高校生以上	2,000円	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
弓道を始めてみたい方への教室 ※市内在住・在学・在勤の方				

2月（当月のみまたは当月以降）

動く！食べる！キレイ貯金！ ～女性限定エクササイズ～ （全4回）	対 象	費 用	[日 時]	2月
	30～50歳代 女性	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
運動不足解消のきっかけづくりのエクササイズ、調理実習 ※市内在住の方				
保育ボランティア養成講座	対 象	費 用	[日 時]	2/5・12・19(金)
	一般	無料	[場 所]	総合福祉センター
[問合せ] ボランティアセンター ☎421-6300				
子どもの見守り、保育についての基礎を学ぶ ※受講後活動していただける方				

3月（当月のみまたは当月以降）

市民バウンドテニス親善大会	対 象	費 用	[日 時]	3月
	一般	1,000円	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
団体戦によるバウンドテニス大会 ※市内在住・在勤・在学、市バウンドテニス協会と交流がある方				
ソフトバレーボール教室	対 象	費 用	[日 時]	3月
	一般	500円/日	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
ソフトバレーボールを始めてみたい方への教室 ※市内在住・在勤の方				
市民フットサル大会	対 象	費 用	[日 時]	3月
	高校生以上	5,000円	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
フットサルチームによる大会 ※市内在住・在学・在勤の方が半数以上で編成された5人以上のチーム				
ファミリーバレーボール大会	対 象	費 用	[日 時]	3月
	一般	600円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
パパさん世代を中心に世代間交流の場を提供し、地域活性化・健康増進に寄与する				
四街道近隣親善バレーボール大会	対 象	費 用	[日 時]	3月
	連盟登録チーム	3,000円	[場 所]	総合公園内施設
[問合せ] 文化・スポーツ課 ☎424-8926				
女子9人制によるバレーボール大会 ※市ママさんバレーボール連盟登録チーム等				



月曜日				
子育て相談	対象	費用	[日 時]	毎週月曜 9:00~14:00
	親子 (0歳~就学前)	無料	[場 所]	中央保育所子育て支援センターすずらん
			[問合せ]	子育て支援センターすずらん ☎423-3400
お子さんの遊びを見守りながら、ゆっくり子育て相談ができます(予約制)				
お話トントン	対象	費用	[日 時]	第3月曜 11:00~11:30
	親子 (未就学児)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
にこにこ文庫の方による絵本の読み聞かせや童歌の紹介				

火曜日				
子育てひろば(園庭開放)	対象	費用	[日 時]	毎週火曜 9:30~11:30
	親子 (0歳~就学前)	無料	[場 所]	千代田保育所
			[問合せ]	千代田保育所 ☎423-4872
保育所の子ども達と一緒に所庭で仲良く遊ぶ				
シンプルーヨガ	対象	費用	[日 時]	毎週火曜 9:45~10:45
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館会議室
			[問合せ]	総合公園体育館 ☎433-1111
シンプルなメソッドで構成されたヨガをゆったりと行い、バランスのとれた心身の健康美を目指す				
おしゃべりサロン	対象	費用	[日 時]	第2火曜 10:00~11:30
	親子 (0~1歳)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
			[問合せ]	わろうべの里 ☎433-6201
助産師による身長・体重測定、育児相談ができ、気軽にお喋りできる場				

水曜日				
シンプルーエアロ	対象	費用	[日 時]	毎週水曜 11:15~12:15
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館武道館
			[問合せ]	総合公園体育館 ☎433-1111
シェイプアップを目的としたエアロビクスクラス ※初心者~初級者の方				
リフレッシュヨガ	対象	費用	[日 時]	毎週水曜 15:00~16:00
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館会議室
			[問合せ]	総合公園体育館 ☎433-1111
ヨガメソッドとセルフマッサージで全身の健康を促進し、リフレッシュを促す				

水曜ピラティス	対象	費用	[日 時]	毎週水曜 9:45~10:45
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館会議室
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
身体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズ ※ <u>金曜ピラティス</u> で余裕が出てきた方対象				
子育てスペース 「ぞうさんルーム」	対象	費用	[日 時]	第1~4水曜 10:30~13:00
	親子他	無料	[場 所]	地域交流センター
[問合せ] 社会福祉協議会 ☎422-2945				
親子が自由に過ごせる場 ※ <u>概ね4歳児までの親子、出産を控えている方</u>				
すくすくベビー	対象	費用	[日 時]	第1・3水曜 10:30~11:00
	親子 (0歳)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
親子のふれあい遊び、ママヨガ等赤ちゃんと楽しく過ごせる場				
さくらんぼルーム	対象	費用	[日 時]	原則第1・3水曜 10:00~12:00
	親子他	無料	[場 所]	桜ヶ丘会館
[問合せ] 社会福祉協議会 ☎422-2945				
地域のボランティアが中心で開催している親子交流の場 ※ <u>概ね生後4歳児までの親子、出産を控えている方</u>				
1・1タイム	対象	費用	[日 時]	第2・4水曜 10:30~10:50
	親子 (1歳)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
1歳になった子どもと一緒にリズム遊びや体操を楽しむ				
みんななかよし	対象	費用	[日 時]	水曜日3回程度 10:30~11:15
	親子 (2~3歳)	無料	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
[問合せ] 総合福祉センター ☎423-2940				
親子のふれあいと保護者同士の交流を図る(事前登録制)				

木曜日				
おいでよ小学生!	対象	費用	[日 時]	毎週木曜 15:00~
	小学生	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
1人から数人で様々な遊びや体験ができる場				
らくらく体操	対象	費用	[日 時]	毎週木曜 13:30~14:30
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館会議室
[問合せ] 総合公園体育館☎433-1111				
運動機能向上・認知症予防を基本目的とした介護予防事業				

ぴよぴよベビー	対 象	費 用	[日 時]	木曜(月1回) 10:30~11:15
	親子 (6か月まで)	無料	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
[問合せ] 総合福祉センター ☎423-2940				
親子のふれあいと保護者同士の交流を図る				
バンビルーム	対 象	費 用	[日 時]	木曜(月2回程度) 10:30~11:15
	親子 (7か月~1歳)	無料	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
[問合せ] 総合福祉センター ☎423-2940				
親子のふれあいと保護者同士の交流を図る				
ちびっ子サロン	対 象	費 用	[日 時]	原則第1・3木曜 10:00~12:00
	親子他	無料	[場 所]	千代田公民館視聴覚室
[問合せ] 社会福祉協議会 ☎422-2945				
地域のボランティアが中心で開催している親子交流の場 ※概ね生後4歳児までの親子、出産を控えている方				
2こ2こリズム	対 象	費 用	[日 時]	第1・3木曜 10:30~11:00
	親子 (2~3歳)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
リズム遊びや親子体操等親子で身体を動かして遊ぶ				
おひざでだっこの おはなし会	対 象	費 用	[日 時]	原則第2木曜 10:30~10:50
	親子 (0~3歳)	無料	[場 所]	図書館
[問合せ] 図書館 ☎423-6443				
絵本の読み聞かせとわらべうたを楽しむ会 ※市政日より毎月1日号参照				
いちごサロン	対 象	費 用	[日 時]	原則第4木曜 10:00~12:00
	親子他	無料	[場 所]	美しが丘自治会館
[問合せ] 社会福祉協議会 ☎422-2945				
地域のボランティアが中心で開催している親子交流の場 ※概ね生後4歳児までの親子、出産を控えている方				

金曜日				
シェイプアップエアロ	対 象	費 用	[日 時]	毎週金曜 11:15~12:15
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館武道場
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
シェイプアップを目的としたエアロビクスクラス ※シンプルエアロに余裕が出てきた方				
金曜ピラティス	対 象	費 用	[日 時]	毎週金曜 9:00~9:50 10:00~10:50
	一般	600円/ 回	[場 所]	総合公園体育館会議室
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
身体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズ				

ガオガオキッズ	対 象	費 用	[日 時]	金曜(月3回程度) 10:30~11:15
	親子 (1~2歳)	無料	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
親子のふれあいと保護者同士の交流を図る(事前登録制)				
わくわくキッズ	対 象	費 用	[日 時]	金曜(月3回程度) 10:00~10:40
	親子 (2~3歳)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
リズム遊びや工作、集団遊び、友達作り等ができる場(事前登録制)				
ちびっ子ハウス	対 象	費 用	[日 時]	原則第2金曜 10:00~12:00
	親子他	無料	[場 所]	鷹の台自治会集会所
地域のボランティアが中心で開催している親子交流の場 ※概ね生後4歳児までの親子、出産を控えている方				
[問合せ] 総合福祉センター ☎423-2940				
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
[問合せ] 社会福祉協議会 ☎422-2945				

土曜日				
おはなし会	対 象	費 用	[日 時]	毎月第2土曜 10:30~10:50
	4歳以上	無料	[場 所]	図書館
お話、本の読み聞かせ、本の紹介をする会 ※市政日より毎月1日号参照				
[問合せ] 図書館 ☎423-6443				

複数曜日				
あそびの広場 (1歳~5歳児対象)	対 象	費 用	[日 時]	毎週火・木曜 9:00~14:00
	親子	無料	[場 所]	中央保育所子育て支援センターすずらん
子どもの遊びを通じ、保護者同士の交流や悩みの相談ができる場				
あそびの広場 (0歳児対象)	対 象	費 用	[日 時]	毎週水・金曜 9:00~14:00
	親子	無料	[場 所]	中央保育所子育て支援センターすずらん
子どもの遊びを通じ、保護者同士の交流や悩みの相談ができる場				
こどもクッキング (年3回程度)	対 象	費 用	[日 時]	土曜又は日曜 10:00~11:30
	小学生	教材費 自己負担	[場 所]	わろうべの里
軽食やおやつ作りを楽しむ				
わろうべ工作 (年3回程度)	対 象	費 用	[日 時]	土曜又は日曜
	小学生	教材費 自己負担	[場 所]	わろうべの里
季節に合った材料や色々な素材を利用した工作を楽しむ				
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				

おやこであそぼー (年5回程度)	対 象	費 用	[日 時]	土曜又は日曜
	未就学児 親子	無料	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
親子で様々なイベントに参加して楽しむ				
絵本の会	対 象	費 用	[日 時]	原則毎月第2土曜・3火曜
	親子 (0~3歳)	無料	[場 所]	図書館
初めて本と出会う子どもたちのための絵本の読み聞かせとわらべうた				

その他・未定				
四街道市 PR 大使 木村一基九段の 夏休み子ども将棋教室	対 象	費 用	[日 時]	夏休み中の土日2日間
	小学生 中学生	教材費 自己負担	[場 所]	千代田公民館
プロ棋士を講師に迎え、小中学生が将棋に慣れ親しむ				
四街道市小中学校 読書感想文・感想画コンクール	対 象	費 用	[日 時]	募集開始~9月初めまで
	小学生 中学生	無料	[場 所]	図書館
小中学生を対象に読書の楽しみを広め、読書習慣を育むため夏休みに作品募集する ※市内在住・在学の方				
作品展示会	対 象	費 用	[日 時]	随時
	一般	無料	[場 所]	文化センター展示ホール
作品展示会				
子育て講座	対 象	費 用	[日 時]	毎月1回
	親子 (0歳~就学前)	無料	[場 所]	中央保育所子育て支援センターすずらん
たくさんの子育て講座があり、保護者の方が楽しく学べます				
四街道地区医師会主催 市民公開講座	対 象	費 用	[日 時]	年1回
	一般	無料	[場 所]	保健センター
医師による市民公開講座				
歯科医師会四街道地区主催 市民公開講座	対 象	費 用	[日 時]	年1回
	一般	無料	[場 所]	保健センター
歯と口の健康を保持増進する内容の講演会				

こころの健康講演会	対 象	費 用	[日 時]	年 1 回
	一般	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
こころの健康を保持増進する内容の講演会				
ジュニアスポーツ アカデミー	対 象	費 用	[日 時]	年 1 回
	小中学生	500 円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
専門講師を迎え、競技力向上等を目指す				
コンディショニングレッスン	対 象	費 用	[日 時]	年 2 回
	一般	2,000 円	[場 所]	総合公園体育館
[問合せ] 総合公園体育館 ☎433-1111				
骨格調整・関節ケア・筋膜リリースを基本としたセルフコンディショニングと筋肉の再教育を学ぶ				
Hello Baby class	対 象	費 用	[日 時]	年 4 回
	妊婦と パートナー	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
妊娠中の栄養、歯の健康の話、離乳食作り体験、歯の染め出し ※市内在住の方				
ミルクキーベビー	対 象	費 用	[日 時]	年 4 回・各 3 回講座 10:30~11:30
	親子 (3~6か月)	無料	[場 所]	わろうべの里内児童センター
[問合せ] わろうべの里 ☎433-6201				
ベビーマッサージ、ベビーバランスボールプログラム、ふれあい遊びの 3 回講座				
パパママルーム	対 象	費 用	[日 時]	年 9 回
	妊婦と パートナー	無料	[場 所]	保健センター
[問合せ] 健康増進課 ☎421-6100				
妊娠・出産・赤ちゃんとの生活についての講義と実習 ※市内在住で初めてパパママになる方				
体験クラブ	対 象	費 用	[日 時]	社協 HP と児童センター館内にて詳細掲載
	小学生他	教材費 自己負担	[場 所]	総合福祉センター内児童センター
[問合せ] 総合福祉センター ☎423-2940				
可愛い小物や季節に応じた物作りや、みんなで一緒に体を動かします ※内容により幼児(保護者同伴)				
子ども消費者教室	対 象	費 用	[日 時]	市政だより掲載
	小学生	無料	[場 所]	市政だより掲載
[問合せ] 暮らし安全交通課 ☎421-6107				
内容未定				
読み聞かせ学習講座 (連続 5 回講座)	対 象	費 用	[日 時]	市政だより掲載
	一般	無料	[場 所]	図書館
[問合せ] 図書館 ☎423-6443				
本の読み聞かせの技術や方法、子どもの本の選び方について学ぶ ※市内在住・在学・在勤の方				

絵本に関する講座	対象	費用	[日 時]	市政だより掲載
	一般	無料	[場 所]	図書館
[問合せ] 図書館 ☎423-6443				
絵本の選び方や特定テーマの絵本について学ぶ				
救命入門コース	対象	費用	[日 時]	市政だより掲載
	小学4年 ~中学3年	無料	[場 所]	消防本部
[問合せ] 消防本部警防課 ☎422-0119				
心肺蘇生法（AED使用含む）※応急手当の導入的なコース ※市内在住・在学の方				
普通救命講習 (年10回)	対象	費用	[日 時]	市政だより掲載 9:00~
	一般	無料	[場 所]	わろうべの里
[問合せ] 消防本部警防課 ☎422-0119				
心肺蘇生法(AED使用法含む)と大出血時の止血法 ※市内在住・在学・在勤の方				
上級救命講習 (年2回)	対象	費用	[日 時]	市政だより掲載 9:00~
	一般	無料	[場 所]	わろうべの里
[問合せ] 消防本部警防課 ☎422-0119				
心肺蘇生法(AED使用法含む)と大出血時の止血法、外傷の手当、搬送法等 ※市内在住・在学・在勤の方				

