

9月に入ってもまだまだ残暑が厳しい毎日ですが、運動の秋ということで、当館で体を動かす講座に参加してみたいか？夏の疲れをリフレッシュするには丁度いい講座をご紹介します。

秋の講座・イベント案内

■ボディケアストレッチ教室



整体ボディケアセラピストが、体のしくみを丁寧に説明しながら、実際にストレッチとコアトレーニングを行うクラスです。18歳以上の男女どなたでもご参加いただけます。(※高校生不可)

■開催方法
毎月2か月の開催期間に受付窓口・お申込みにて受付します。申込人数が定員数をオーバーした場合は抽選となりますので、予めご了承ください。
※抽選の申し込みは抽選日のみ、ご連絡いたします。

■会場：講習室3・4
■時間：14:00~15:20
■参加費：1,000円/月(2回分) 毎月の初週日にお支払いいただきます。
■持ち物：ヨガマット(なければスタオルでも可) 汗拭きタオル・飲料水(ペットボトル等)
■服装：ストレッチが楽な服装(室内シューズは不要です。)
■定員：25名様

■開催日程

開催日	参加申込開始日	締切日
10月 10-24	8月1日	9月15日
11月 14-28	9月1日	10月15日
12月 5-19	10月1日	11月15日
1月 12-26	11月1日	12月15日
2月 13-27	12月1日	1月15日
3月 12-26	1月4日	2月15日

講師：小林 功先生
小林 志津子先生
千葉県生涯スポーツ公認指導員
整体ボディケアセラピスト
千葉市の公認施設にて
多数教室を経営されております。

〒260-0801 千葉市中央区蘇我コミュニティセンター
ハーモニープラザ分館
TEL: 043(420)8001
E: sotaiawase@sogacc.jp
HP: https://sogacc.jp/harmony/

開催日：10月10日(火)・24日(火)
時間：14:00~15:20
場所：C棟講習室3・4
参加費：1,000円(2回分)
定員：25名
(※応募多数の場合は、抽選となります。)
持ち物：ヨガマット・汗拭きタオル

飲み物

■ボクシングエクササイズ教室



エアロビクスの動きにパンチとキックを取り入れた有酸素運動！単純動作の繰り返しなので、初めての方でも安心！

体験会開催 10月13日(金) 19:00~20:00
1回500円(要予約)

日程：10月27日 11月10・17日 12月8・22日(※定員満席)
時間：19:00~20:00 受講料：6,250円(全5回)
定員：15名(※小学生以上5名)・事前予約先着順
対象：中学生以上(中学生は保護者同伴)
会場：ハーモニーホール(ハーモニープラザ内入館2階)
持ち物：運動用シューズ・動きやすい服装
着替え・汗拭きタオル・飲み物


講師：Becky(ベッキー)先生
JFA認定フットネスインストラクター
趣味：筋トレ・ダンス

蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
〒260-0801 千葉市中央区蘇我コミュニティセンター
TEL: 043-420-8001
E: sotaiawase@sogacc.jp
HP: https://sogacc.jp/harmony/

開催日：10月13日(金)(体験会)
参加費：500円(体験会のみ・要予約)
開催日：10月27日・11月10日・17日
12月8日・22日(全5回)
時間：19:00~20:00
場所：A棟3Fハーモニーホール
参加費：6,250円(全5回)
定員：15名(※事前予約先着順)
持ち物：運動用シューズ、動きやすい服装
着替え、汗拭きタオル、飲み物


■おもちゃ病院開催

9月のおもちゃ病院開催日は下記の通りです。
日時：9月2日(土)
13:00~14:30 受付
場所：A棟2F 創作室
料金：無料(場合によっては部品代がかかる場合がありますが、その際にご連絡してから修理いたします。)



■ちばFUNくらぶ・クリーンアップ活動

9月2日(土)の午後1時30分より開始いたします。
ハーモニープラザ中庭に集合し、周辺地域のゴミを拾います。
ちばFUNくらぶに入会してポイントをためて、いろいろな特典と変えられます。クリーンアップでポイントゲットしませんか？



■今月の休館日

9月18日(敬老の日)
9月23日(秋分の日)



10月開催予定イベント・講座

■第4回千葉寺ハ-モニ-寄席

第4回 千葉寺 ハ-モニ-寄席
2023年10月15日
木戸銭 500円
令和五年十月十五日(日)

めすら 家定 百楽庵金一 久寿里箱之助 アケチ裕

会場: 3階ハ-モニ-ホール
時間: 12時45分開場 13:30開演
定員: 150名様(先着予約制)

お問合せ
043(420)8001

開催日: 10月15日(日)
木戸銭: 500円(当日お支払い)
開演: 13:30~16:00頃
(開場は12:45~)
場所: A棟3Fハ-モニ-ホール
定員: 150名(※事前予約先着順)

今年で第4回目となる千葉寺ハ-モニ-寄席ですが、コロナ過から始まり、大きな声で笑う事も憚られた3年前とは変わり、今年は、皆さんとお腹の底から笑いましょう。お馴染みの噺家さん達に加え、今年は新たにおしゃべりマジックも参加です。是非、お誘いあわせのうえ、お申込お待ちしております。

■男の料理教室

0から始める
男の料理教室

包丁の使い方がスタートするので、初心者の方でも安心して参加いただけます。1日分を学ぶ。生徒様ご自身のペースで進められます。

第1回 10月12日 和食 卵の活用、肉の活用、揚げ物、お味噌汁、お漬物

第2回 11月9日 中華 卵の活用、肉の活用、揚げ物、お味噌汁、お漬物

第3回 12月14日 洋食 卵の活用、肉の活用、揚げ物、お味噌汁、お漬物

時間: 10:00~12:00 参加費: 6,000円(全3回分)
定員: 12名 対象: 男性
会場: 料理実習室(ハ-モニ-プラザ分館)
持ち物: エプロン・三角巾・おふきん・食器用ふきん

講師: 堤 和美 先生

蘇我コミュニティセンターハ-モニ-プラザ分館
お申込・お問合せ
043-420-8001

料理の経験のない方でも包丁の使い方から習えますので安心してご参加いただけます。和洋中の3回コースです。

開催日: 10月12日(木)・11月9日(木)
12月14日(木) 全3回
参加費: 6,000円(全3回分)
時間: 10:00~12:00
場所: A棟2F料理実習室
定員: 12名(応募多数の場合は抽選となります。)
対象: 男性
持ち物: エプロン・台ふきん・食器用ふきん

8月イベント報告

■夏休み子ども陶芸教室

8月3日と17日の二日間にわたり、夏休み子ども陶芸教室を開催いたしました。1日目の3日は作陶作業を行い、子どもたちは、型紙などを使って、コップやお皿を作ったり、手びねりで茶碗を作ったりと自由に好きな形の物を作りました。一週間、作品を乾燥させた後に素焼きを行い、2日目の17日は、素焼きをした作品に絵付け作業を行いました。色付けもそれぞれ個性的で、お皿に桜の模様をあしらったり、好きな花を描いたりしました。絵付け後には本焼きを行い、無事に全員の素敵な作品が出来上がりました。出来上がった作品は色とりどり、形も創造力豊かな作品ばかりで、お手伝いして下さった、当館で活動されている陶芸サークルの皆さんもこどもの発想力はすごいねと感想を仰っていました。



■歌声横丁 in 千葉寺

8月14日(月)に歌声横丁を開催いたしました。天候が不安定な中、ご参加いただき、ありがとうございました。今回も懐かしい昭和の歌や唱歌など、参加者の方々のリクエスト曲をうたったり、いつも歌う「ふりむかないで」の替え歌「振り込まないで」を歌う場面では、千葉中央署の移動交番のお巡りさんが見えになり、振り込め詐欺の防犯対策のお話をさせて頂きました。



次回は11月13日です
ご参加お待ちしております。

参加無料
蘇我コミュニティセンターハ-モニ-プラザ分館
おんぼろ歌おろ
歌声横丁 in 千葉寺
2023年11月13日(月)
13:30~15:00
会場: ハ-モニ-ホール
定員: 70名(先着事前予約制)

お申込・お問合せ
043(420)8001

講座・イベントへのお申込・お問合せは
TEL:043-420-8001



千葉市中央区 蘇我コミュニティセンター
ハ-モニ-プラザ分館

メールアドレス: toiwase@soga-harmony.jp
HPアドレス: https://sogacc.jp/harmony/
2023.09.01 NO.040