

# 千葉寺 ハーモニープラザ コミュニティ通信

まだまだ、残暑厳しい日が続いていますね。  
それでも、日々秋の気配を感じる瞬間もあります。  
9月も絵手紙の体験会や親子で参加していただく、  
キッズマネースクールなど開催予定です。是非ご参加  
お待ちしております。

## 9月のイベント情報

### ■絵手紙教室【体験会】

10月より新規講座



**絵手紙教室 体験会**  
【ピーマンを描く】

10月より新規講座

大木 清子 先生  
絵手紙の魅力を伝える  
絵手紙の基礎から応用まで

9月4日(水)

時間 10:00~12:00  
参加費 1,000円  
定員 10名 (最少参加人数5名)  
会場 創作室  
(ハーモニープラザA棟2階)  
持ち物 筆記用具  
※お持ちの方は中筆をご持参ください

お申し込みは受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申し込みできます。

初心者大歓迎！  
絵手紙教室を新規講座として10月より始まります。体験会では、ピーマンを描きます。  
開催日：9月4日(水)  
時間：10:00~12:00  
場所：A棟2F創作室  
定員：10名(先着事前申込制)  
持ち物：筆記用具  
(お持ちの方は中筆を持参ください)  
参加費：1,000円  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

### ■関節トレーニング講座

サボリ筋を鍛えます



関節トレーニング講座  
~サボリ筋を鍛えて安定した身体づくり~

関節トレーニングとは  
関節に過度な負荷がかかると「サボリ筋」や「カサリ筋」を鍛え、全身の関節や筋肉が本来持っているスムーズな動きを失います。関節の動きは一定の速度で進む「サボリ筋」があることで運動がスムーズに進みます。また、関節の動きがスムーズに進むためには「カサリ筋」も鍛える必要があります。サボリ筋を鍛えることで関節の動きがスムーズになり、カサリ筋を鍛えることで関節の動きが安定します。

9/14 10:00~12:00  
場所：A棟3階 フィットネスルーム

参加費：500円  
参加方法：事前予約(先着順)  
対象：小学生以上でしたらどなたでも  
(小学生は保護者同伴でご参加ください)  
定員：20名(最低参加人数12名)  
持ち物：動きやすい服装

講師：木村 晋介  
関節トレーニング認定インストラクター・作業療法士

お申し込みは受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申し込みできます。

関節トレーニングをごぞんじですか？  
サボリ筋を鍛えて安定した身体づくりを行ないます。  
開催日：9月14日(土)  
時間：10:00~12:00  
場所：A棟3階  
フィットネスルーム  
料金：500円  
対象：小学生以上でしたらどなたでも  
(小学生は保護者同伴でご参加ください)  
定員：20組(先着事前申込制)  
持ち物：動きやすい服装  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

### ■キッズマネースクール

~おみせやさんごっこ~



お金の大切さを学ぶ  
おみせやさんごっこ  
はたらくってなーい？

大人でも難しいとされるお金の知識を、子供が楽しく学べます。

9月28日(土) 午前部:10:00~12:00 午後部:14:00~16:00  
会場：蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館  
(2階 講義室3・4)

対象：4~10歳とその保護者  
人数：各部親子で30名(先着事前申込制)  
持ち物：色えんぴつ・はさみ  
参加費：無料  
持ち物：はさみ、色えんぴつ  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

お金のことをおみせやさんごっこをしながら、学びます。保護者の方にも同時マネーセミナー開催  
開催日：9月28日(土)  
時間：1部：10:00~12:00  
2部：14:00~16:00  
場所：C棟2F 講習室3・4  
定員：各部親子で30名  
(先着事前申込制)  
対象：4歳~10歳とその保護者  
参加費：無料  
持ち物：はさみ、色えんぴつ  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

### ■ちばでらコミュニティかみしばい



参加無料！  
おみせやさんごっこ  
コミュニティかみしばい

なつかしい紙芝居で楽しいお話を聞いてみませんか？  
開催時は出入り自由です。

9月21日(土) 11:00~11:40  
会場：C棟2階 和室2  
料金：無料  
対象：小学生以下のお子さまと保護者の方  
定員：10組(先着事前申込制)  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

2024年度開催スケジュール  
5月19日(日) 9月21日(土) 1月18日(土) 2月15日(土)

時間：11:00~11:40  
定員：10組(事前予約・先着順)  
対象：小学生以下のお子さまと保護者  
料金：無料  
場所：蘇我ハーモニープラザ分館 C棟2階和室2

お申し込みは受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申し込みできます。

なつかしい紙芝居で楽しいお話を聞いてみませんか？  
開催時は出入り自由です。  
開催日：9月21日(土)  
時間：11:00~11:40  
場所：C棟2階 和室2  
料金：無料  
対象：小学生以下のお子さまと保護者の方  
定員：10組(先着事前申込制)  
お申込：受付窓口・電話・FAX  
HPからもお申込できます。

9月の休館日  
9月16日(月) 敬老の日  
9月22日(日) 秋分の日  
9月23日(月) 振替休日

スポーツの秋と食欲の秋です。  
当館では、フィットネスルームの個人開放日が水・金・日曜日の週3日ございます。  
まだまだ気温の高い日が続きます。エアコンの効いた涼しいフィットネスルームのランニングマシンを使って体力UPをするのはいかがでしょうか。

ちばFUNくらぶ  
人と地域をつなぐ  
ちばFUNくらぶ 会員募集中

ちばFUNくらぶでボランティアに参加して、イベントのお手伝いや、クリーンアップ活動などやってみませんか？  
只今、会員大募集中です。

