

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】

大木 清子 先生
絵手紙の魅力を伝える
絵手紙の基礎から学ぶ

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
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月より始めます。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
関節に負担がかかる「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戻します。関節の痛みは一部の筋力不足による「サボリ筋」があることで運動が妨げられるために引き起こされます。また、からだの動きが滞ってしまえば「サボリ筋」が育ち、さらに「カサリ筋」が硬くなることで関節の動きが滞り、ひざや肩の痛みを引き起こすことがあります。サボリ筋を鍛えることでスポーツや日常生活などのパフォーマンスを向上させることができます。

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
はたらくってなに？

大人でも難しいと知られるお金の知識を、子供でも理解できるように分かりやすく、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
講師：マネースクール講師(2名)

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。

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

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
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。

コミュニティセンターの使い方 How to the community

◆コミュニティセンターはどうしたらつかえるの？

コミュニティセンターはどなたでも気軽に使える施設です。



※ご利用条件等ございます。詳細は受付までお問合せ下さい。 ※IDがあればWeb予約も可能です。

◆何の目的で使えるの？

陶芸や社交ダンス、楽器演奏やヨガなど様々なサークル活動で当館をご利用いただいております。サークル活動だけではなく個人、団体でもご利用いただけます。【例】個人での楽器練習や講習室を利用しての勉強・ホールにて家族でピアノの練習・友人とお菓子作り・創作室にてDIY・会社の社内会議(※取引先との会議等は不可)その他、様々な用途でご利用できます。また、これから仲間を集めてサークル活動してみたいという方、同じ趣味のメンバーを募集したい等、是非ご相談ください。



※ハーモニーホール
1,830円/2H



※講習室3
440円/2H

【注意】習い事教室(ピアノ、花、料理等)や塾、販売促進会等での営利活動でのご利用はできません。詳しくはお問合せ下さい。

■ちばFUNくらぶ ~クリーンアップ活動~

日時：9月7日(土)
13:30~30分程度
ハモプラ分館の周辺地域のゴミ拾いを行います。
(雨天や熱中症警戒アラートが出た場合は、中止となります。その場合はHP、X等でお知らせします。)



■おもちゃ病院開催日

9月のおもちゃ病院は・・・
日時：9月7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、その際はご連絡してから修理いたします。)



■スマホお悩み相談窓口

開催日：9月17日(火)
時間：13:00~16:00
会場：2階受付カウンター
※事前申込不要(先着受付順)
※相談内容によっては対応できない場合がございますのでご了承ください。



■10月開催予定おすすめイベント

★美文字ペン習字講座
日時：10月1日(火)
(毎月1回第1火曜日全6回コース)
10:00~11:30
場所：C棟2階 多目的室
参加費：3,000円
(全6回分/1回500円)
定員：15名(先着事前申込制)
持ち物：筆ペン、筆記用具

美文字筆ペン習字講座

日時：10月1日(火) 11月5日(土) 11月12日(土) 11月19日(土) 11月26日(土) 12月3日(土)

全6回コース(月1回開催)
費用：10,000円~11,300円

講師：本館学習指導ボランティア 橋本 裕子先生

★友活♥恋活♥婚活
お菓子作り教室
日時：10月26日(土)
10:00~13:00
参加費：2,000円(材料費込)
(先着事前申込制)
対象：30歳~50歳までの
独身男女
持ち物：エプロン、三角巾
手拭きタオル、筆記用具

友活♥恋活♥婚活
お菓子作り教室
日時：10月26日(土)
10:00~13:00

参加費：2,000円(材料費込)
(先着事前申込制)

※両イベントの詳細はHPまたは、受付までお問合せください。