

# 千葉寺 ハーモニープラザ コミュニティ通信

秋風が心地よく感じられるようになりましたが、日中はまだ汗ばむ日もあり、季節の移ろいを感じる頃となりました。実りの秋、読書の秋、芸術の秋…心を豊かにする催しが多いこの時期、ハーモニープラザ分館でも皆さまに親しんでいただける講座やイベントをご用意しています。どうぞお気軽にご参加ください。詳しくは今号のご案内をご覧ください。

## 10月のイベント情報

### ■ちばでら夕焼けさんぽ

参加無料

理学療法士による散歩の効果と歩き方講座を行い実際に千葉寺周辺を夕暮れ時にお散歩します。

ハーモニープラザ分館  
NPO法人Drops 共催企画

### ちばでら夕焼けさんぽ

10/18(土) 15:30 スタート(雨天決行)  
@蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館  
18:00 ごろ終了予定 参加無料!!

理学療法士(付)のちばでらさんぽの効果を体験し、歩き方のポイントを学びます。みんなで楽しく散歩をしながら、秋の風景を楽しみましょう。

～当日の流れ～  
15:30- 理学療法士によるお散歩の効果と歩き方の講座  
16:00- 道端に咲いて自由にお散歩!  
17:00- みんなでお散歩マップ作り

TEL043(420)8001

開催日: 令和7年10月18日(土)  
時 間: 15:30スタート  
(雨天決行)  
場 所: C棟2階 多目的室  
料 金: 無料  
定 員: 10名程度  
対 象: どなたでも  
お申込: 受付窓口・電話・FAX  
ホームページからお申し込みいただけます。



### ■車いすさんぽ(車いす体験)

参加無料

車いすと電動車いすの体験会を行います。車いすでの移動がどんなものか、また、介助方法など体験できます。

車いす体験会

### 車いすさんぽ

2025年10月12日(日) 13:00-16:00  
集合: 蘇我のハーモニープラザ分館 ハーモニーホール

車いす体験会を開催し、車いすの構造や乗り方、介助方法などを学びます。また、電動車いすの体験も行う予定です。お気軽にご参加ください。

対象: 車いすの体験に興味のある方(小学生以下は保護者同伴)  
定員: 10名(事前予約・先着順)  
持ち物: 飲み物・動きやすい服装

お申し込み・お問い合わせ ☎ 043-420-8001  
蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館

開催日: 令和7年10月12日(日)  
時 間: 13:00~16:00  
場 所: A棟3階ハーモニーホール  
参加費: 無料  
定 員: 10名(事前予約・先着順)  
対 象: 車いすの体験に興味のある方はどなたでもOK(小学生以下は保護者同伴)  
お申込: 受付窓口・電話・FAX・ホームページからお申し込みいただけます。

### ■韓国料理教室【キンパとキムチチゲ】

世界の郷土料理

韓国ではおなじみの郷土料理、キンパとキムチチゲを作ります。

真辺 千子先生  
～Lukaka Cooking～主宰

### 韓国料理教室

キンパ・キムチチゲ

10月29日(水)  
10:00~12:00

参加費: 2,500円(税込)  
定員: 8名(100名以内)  
対象: 18歳以上の方

持ち物: エプロン・三角巾・ハンドタオル・食器用布巾  
台拭き、持ち帰り用容器

お申込: 受付窓口・電話・FAX  
ホームページからお申し込みいただけます。

TEL043(420)8001

開催日: 令和7年10月29日(水)  
時 間: 10:00~12:00  
場 所: A棟2階 料理実習室  
定 員: 8名(事前申込)  
※応募者多数の場合は抽選です。  
料 金: 2,500円  
持ち物: エプロン・三角巾・ハンドタオル・食器用布巾  
台拭き、持ち帰り用容器  
お申込: 受付窓口・電話・FAX  
ホームページからお申し込みいただけます。

### ■はじめての水墨画講座

初心者歓迎

初めての方向けの水墨画教室を開催いたします。この機会に興味の幅をひろげてみませんか。

はじめての水墨画講座

講師: 早瀬 律子先生  
協力: 中央美術会

2025年10月25日・11月8日(土) 10:00~12:00

受講料: 2,500円(全2回分)  
会場: 創作室(千葉市ハーモニープラザA棟2階)  
定 員: 12名(先着順・最少参加2名)  
対 象: 18歳以上  
持ち物: 筆・墨・硯・下敷き・布巾(古布のよい)  
お持ちがない場合は貸し出しします。

お申し込み・お問い合わせ ☎ 043-420-8001  
蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館

開催日: 令和7年10月25日(土)  
11月8日(土)  
時 間: 10:00~12:00  
場 所: A棟2階 創作室  
定 員: 12名(事前予約・先着順)  
参加費: 2,500円(2回分)  
対 象: 18歳以上  
持ち物: 筆、墨、硯、下敷き、布巾(古布)※お持ちがない場合は貸し出し有  
お申込: 受付窓口・電話・FAX  
ホームページからお申し込みいただけます。

### ■ちばFUNくらぶ

～クリーンアップ活動開催のお知らせ～  
ハーモニープラザ周辺地域のクリーンアップ活動を行ないます。

日 時: 10月4日(土)  
10:00~30分程度  
雨天の場合は中止となります。  
その際はSNSでお知らせします。

今月は、上記イベント以外にも、さまざまな講座もご紹介します。鉛筆デッサンやボディケアストレッチ、キックボクシングエクササイズなどなど、10月から新規加入いただける定期講座も多数ございます。季節の楽しみや学びの場を、どうぞハーモニープラザ分館で見つけてください。

### 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。



