

いつまでも自分らしく輝くために

健康体力づくり教室

- 日 ①5月13日(火)・27日(火)9時30分～10時30分 ②5月13日(火)14時～15時
- 内 体操を中心とした転ばない体力づくり教室
- 講 健康生活サポートリーダー(①山本喜美子さん、小篠知子さん ②大野和子さん)
- 対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上(申込不要)
- 費 無料 持 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 所 ①特別養護老人ホームつくし野荘 ☎04-7199-3365 ②めいとケアステーションこほく ☎04-7197-2890

遊具うんどう教室講習会

公園にあるうんどう遊具を使い、楽しく健康づくりを行います。

- 日 5月20日(火)10時～11時(受付9時50分～)
- 所 湖北台中央公園※雨天時は保健センター
- 講 西城真人さん(公財体力づくり指導協会)
- 対 市内在住の65歳以上(申込不要)
- 費 無料
- 持 帽子、タオル、飲み物※動きやすい服着用
- 問 高齢者支援課・内線413

遊具の紹介や運動のアドバイスを行うボランティアも募集中！



ポールウォーキングを楽しむ会

- 日 5月31日(土)9時～12時※荒天時6月7日(土)
- 所 湖北駅南口階段下集合・解散
- 内 湖北駅～保健センター～湖北台中学校～手賀沼フィッシングセンター～五本松公園～湖北台中央公園～保健センター～湖北駅
- 対 6km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴
- 定 先着30人 費 無料
- 持 タオル、飲み物、ポール(貸し出し可)
- 申 5月23日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービスまたははがき・電話・ファクスで氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明示。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604 〆04-7185-1760



▲ちば電子申請サービス

鳥の博物館 インフォメーション

鳥のサイエンストーク **オンラインで開催**

渡り鳥を追ってどこまでも～アラスカ・ユーコンデルタ探訪記～

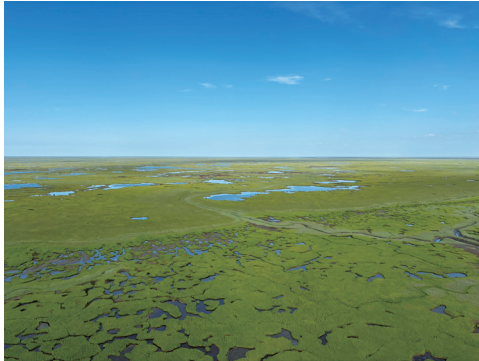
- 日 5月17日(土)13時30分～14時15分

内 時季が来ると日本へ渡ってくる渡り鳥。日本にいない間どのような生活をしているのか、想像したことはありませんか？令和6年の夏、講師の澤さんは、自身が研究している渡り鳥「コクガン」の一大繁殖地であるアラスカ・ユーコンデルタで調査を行いました。今回は、ユーコンデルタでのコクガンの生活や、出会った鳥を紹介します。

講 澤祐介さん(山階鳥類研究所研究員)

費 無料

視聴方法 山階鳥類研究所公式YouTubeで配信(申込不要)



▲上空から見たユーコンデルタには見渡す限りの湿地帯が広がる



▲YouTube

問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212



杉村楚人冠記念館インフォメーション



大正浪漫あふれる記念館で音色を楽しめます 蓄音機を聴こう

- 日 5月3日(祝)①11時～②13時～③15時～ ※各回約30分(出入り自由)
- 内 大正時代の蓄音機で、三浦環さんや原信子さんのオペラなどを流します。 ※解説あり
- 費 入館料(申込不要)



蓄音機(コロムビアNo.116)▶

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

所 杉村楚人冠記念館 ☎04-7187-1131

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

【我孫子市LINE公式アカウント「子ども・子育て相談窓口」】 ヤングケアラーの方(年齢不問)、子育てにお困りの方、悩みがあるお子さんなど、気軽にご相談ください。心理士・社会福祉士・精神保健福祉士の資格を持つ子ども相談課職員が回答します。※24時間送信できます(送信日の翌開庁日までに返信)。

問 子ども相談課・内線463



▲相談窓口