

# 講座・催し

## 簡単バランスフックング

健康に役立つミニ講話と調理実習の講座です。

今回は「たんぱく質の正しいとり方」がテーマです。

▼募集人数 各会場8人  
※定員になり次第受付終了。  
▼持ち物 エプロン、三角巾  
※感染症予防のため、マスク着用の上ご参加ください。  
▼参加費 1,000円  
【申・関】農村ふれあいセンター  
やまべの郷  
0475(72)7413  
農村環境改善センターいずみ  
0475(70)5111

## かけっこ教室

市教育委員会主催で、走ることが苦手なお子さん向けに「かけっこ教室」を開催します。かけっこ遊びなどのレクリエーションを通して、走ることをもっと好きになってもらえるような教室を行います。

▼内容 講演「たんぱく質の正しいとり方」、調理実習「鮭のレモン焼き 他2品」  
▼募集人数 12人  
▼申込方法 健康増進課窓口または電話で申し込み  
▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
▼参加費 300円  
▼主催 市食生活改善会  
【関】健康増進課  
0475(72)8321

## 料理講習会

### ◇大巻き寿司(盆栽、バラ)

▼日時(会場) 12月9日(出) 13時30分(農村ふれあいセンターやまべの郷)、16日(出) 13時30分(農村環境改善センターいずみの里)

### 【共通事項】

▼申込締切 11月30日(木)

▼募集人数 20人(先着順)  
▼申込方法 生涯学習課、中央公民館、大網白里アリーナ、中部コミュニティセンター、白里出張所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、11月29日(水)までに提出

## 令和5年度第2回「保育de就職!@千葉 保育のしごと就職フェスタ」

子どもに関わる仕事に興味がある方を対象に、保育士などの求人のある施設・事業所等の採用担当者との個別面談・相談の場を提供することで、保育士人材等の確保と就労を支援します。

▶日時=11月12日(日)11時~15時(就職面談会受付10時30分~)  
▶会場=柏の葉カンファレンスセンター ルーム5・6(三井ガーデンホテル柏の葉2階)  
▶参加方法=事前予約不要、直接会場へお越しください(参加費無料、履歴書不要)。  
【関】ちば保育士・保育所支援センター  
043(306)1468・1469

## ふれあいバドミントン大会(冬季バドミントン大会)

▶種目=混合ダブルス(男女混合、男性同士、女性同士いずれも可)  
Aクラス(上級者)  
Bクラス(中級者)  
Cクラス(初級者)  
Dクラス(初心者)  
▶日時=12月10日(日)8時30分開場  
▶会場=大網白里アリーナ  
▶参加費=一般1人1,300円、中学生以下1人600円  
▶申込方法=大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、11月29日(水)までに提出

※メール、ファクス可。  
市外の方は11月15日(水)からの受付となります。ペアの片方が市内の場合は市内扱いとなります。また、申込書の様式は市スポーツ協会ホームページからダウンロードすることができます。  
▶受付時間=休館日を除く8時30分~17時15分  
【申・関】大網白里アリーナ  
0475(73)5708  
FAX 0475(72)0436  
市スポーツ協会バドミントン専門部担当/吉田  
090(3594)0025

## 軽スポーツ体験会

市スポーツ推進委員会主催の軽スポーツ体験会を実施します。

▶日時=12月3日(日)13時~16時終了予定  
▶会場=大網白里アリーナ(メインアリーナ)  
▶種目=ポッチャ等  
▶対象=市内在住・在勤・在学中で小学1年生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)  
▶申込方法=大網白里アリーナ、白里出張所、中部コミュニティセンター、中央公民館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、大網白里アリーナに提出(1人から申込可)  
▶受付時間=休館日除く8時30分~17時15分  
▶申込締切=11月19日(日)  
▶参加費=無料 ※申込状況により途中で募集を締め切る場合があります。  
【申・関】大網白里アリーナ 0475(72)5708

## 千葉県生涯大学校外房学園

白里出張所に備え付けのチラシを参照の上、大網白里アリーナで申し込み  
▼受付期間 11月3日(金・祝)~24日(金)  
▼参加費 無料  
▼傷害保険は各参加者で加入をお願いいたします。また、定員に達し次第、申し込みを締め切ります。  
【申・関】大網白里アリーナ  
0475(72)5708  
FAX 0475(72)0436

## 大網白里市老人クラブ 連合会からのお知らせ

健康麻雀大会を開催します。奮ってご参加ください。  
▼日時 12月19日(火)9時~15時  
▼場所 老人福祉センター「コスモス荘」  
▼申込締切 11月28日(火)  
▼老人クラブ会員優先。  
▼参加費 1,000円  
※会員以外の方は、参加費1,500円。  
【関】老人福祉センター「コスモス荘」  
0475(77)4466

## 認知症予防のためのウォーキング講座

歩くことは認知症予防にも効果があるとされています。いつまでも自分の力で歩けるように、正しい歩き方を身に付けましょう。  
▼日時 11月21日(火)9時30分~11時30分  
▼会場 大網白里アリーナ(サブアリーナ)  
▼対象 市内に住所を有する65歳以上の方  
▼参加費 無料  
▼募集人数 30人  
▼申込方法 電話で申し込み  
▼持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル(運動できる服装でご参加ください)  
※講座は室内で行います。  
【申・関】地域包括支援センター  
0475(70)0439

## 認知症カフェ「あつたかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民の誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。  
あんとんねえさ「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市も同時に行う予定です。お気軽にお越しください。  
※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。  
▼日時 11月16日(木)14時~16時  
▼会場 中部コミュニティセンター1階会議室  
▼内容 認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等  
▼対象 認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎  
【関】地域包括支援センター  
0475(70)0439  
FAX 0475(70)1093

## ママプロ参加募集

大竹保育園子育て支援センター「たけのこくらぶ」の大人気講座「ママプロ」を今年も開催します。今年は「対面」と「オンライン」の2本立てです。  
▶対面日時=11月18日(土)10時~12時  
▶会場=中央公民館1階講堂  
▶内容=「ママプロ de ごほうびDAY つくろ♡」をテーマに、ハンドマッサージ・占い・お子さんの前髪カット・ドローン体験など楽しいブースがいっぱい。ぜひ家族みんなでご参加ください。  
▶オンライン日時=11月27日(月)から順次動画配信  
▶オンライン内容=ママ達からお声のあがった「どうしたらいいの?」に答えます。

①「イライラしないママになる心がラクになる怒りのコントロール講座」  
②「ママが英語が苦手でもお子さんが英語好きになる3つの秘訣」  
③「親も子も知っておくべきお金のなし」  
▶申込方法=電話またはQRコードよりLINEで友達登録をして申し込み  
▶参加費=無料  
【申・関】たけのこくらぶ  
0475(73)7032  
080(5067)7032

