



明るく気さくな講師と一緒に、楽しみながら運動してみませんか？
簡単なストレッチ・軽体操・脳トレなど、男女問わずご参加いただけます！

健康 体操 講座

【開催日時】2025年8月5日、8月19日、
9月2日、9月16日〈全4回〉全て火曜日
時間：10：00～11：00 【場所】1階多目的室
【参加費】2,000円（全4回分）**事前予約制**
【持ち物】タオル、飲み物（蓋の閉まるもの）
＊動きやすい服装、運動靴でお越しください

市民 寺子屋 教室

千葉市の歴史や文化財について学んで、
新しい魅力を見つけてみませんか？

<第1回>地質図、地図、空中写真から
読み取る郷土史

7月31日(木) 10:00～11:30

<第2回> 身近な江戸時代の石造物

8月7日(木) 10:00～11:30

■場所 3階 講習室
■参加費 各回 500円(1回のみ参加可)
※対象：小学5年生以上(保護者同伴可)～成人
■定員 各回20名(事前予約制)
■講師 鎗田 誠 先生



中学生・高校生、成人の方などたても興味深い内容です！

ビデオゲーム体験会

初めての方、大歓迎！

何歳になっても楽しめて、
手軽に始められるビデオゲーム。
この機会にぜひ体験してみませんか？
◇使用する主なゲームタイトル

Nintendo Switch Sports (ボウリング体験)
東北大学加齢医学研究所 川島隆太教授監修
脳を鍛える大人のNintendo Switchトレーニング



企画・運営：千葉市老人クラブ連合会

【日時】7月25日(金) 13:30～15:30

【会場】2階 研修室 【対象】60歳以上

【参加費】無料 【定員】先着12名 ※事前予約制

ちしろだい映画会

カサブランカ

出演：ハンフリー・ボガード、イングリッド・バーグマン 他
1940年/ アメリカ・102分

7月20日(日) 10:00～(開場9:45)

場所：1階 多目的室

入場料：無料 ご予約は不要です

※満席の場合はご入場をお断りする場合がございます。

～ステンシルでデザイン～

世界でひとつだけのバッグづくり

7月26日(土) 14:00～16:00

場所：2階 サークル室1

■参加費：1000円
■定員：20名(事前予約制) ※対象：小学校1年生以上
※小学校1～2年生は保護者様必須・3年生以上はおひとりでの参加可能です
■講師：子ども絵画造形教室ぐるぐる 末木先生
■準備物：汚れてもよい服装・エプロン(アクリル絵の具を使います)
・はさみ・鉛筆・消しゴム
※デザインの参考にできるお好きな絵・写真があればお持ち下さい。製作がスムーズです



無料開放

夏休みの自習室

8/1(金)～8/29(金) 平日のみ 利用時間：9:00～16:45 場所：3階 会議室

※ご利用は【中学生以上】とさせていただきます。受付にてお名前/緊急連絡先を記入いただきます。

※部屋の定員数は27名です。満員時は空き次第のご案内となります。

※諸室内では発声をお控えください。また音声を発する機器はご使用いただけません。

ヘッドホン等を各自でお持ちください。

※水分補給を除き、室内での飲食はお控えください。