

講座の申し込みは、募集受付開始日から、電話・窓口で受け付けます。(8:30~17:15)

## 菊づくり講座

初心者の方でも大丈夫！  
備前長船菊花展出展を目指しましょう！



### 大菊の部

市の花は菊です

「培養土づくり」屋外

- 日時: 3月7日(土) 9:00~12:00
- 会場: 長船町公民館 屋外
- 講師: 行地 誠さん
- 内容: 大きく、綺麗な花を咲かせる基本は、栽培用土の良否にかかっています。屋外で実演しながら土づくりについて学びます。

菊づくり講座は「大菊の部」「盆栽の部」いずれも…

- 対象: どなたでもOK!
- 会場: 長船町公民館
- 募集期間: 随時
- 参加費: 300円(各部門ごと年間)

参加費は4月の講座で集金します。

問 申 長船町公民館

## パソコン何でも相談会

パソコン操作で困ったことがあれば、  
お気軽にお越しください。  
なお、ボランティアのため分かる範囲での  
対応となります。

- 日時: 3月24日(火) 13:30~15:30
- 会場: 中央公民館 多目的ホール

参加無料

予約不要

問 中央公民館



## せとうち歴史発見講座

### 豊臣から見た備前地方の歴史

水攻めで有名な備中高松城の戦いのさなか、京都では本能寺の変が起こり、秀吉の中国大返しが始まりました。備前・備中・美作での歴史のうねりと日本全体の戦国の流れとの関係性など、次々と紐解きます！  
歴史初心者から愛好家まで大満足のひとつとき！

12:30~受付

13:00~オープニングステージ

- 日時: 3月8日(日) 13:30~16:00
- 集合場所: 中央公民館 2階 ホール
- 講師: 森脇 崇文さん(徳島市立徳島城博物館 主査・学芸員)
- 対象: どなたでも
- 参加費: 300円(中学生以下は無料)
- 定員: 500人(先着順)
- 募集受付: 当日受付
- 準備物: 筆記用具、ノートなど

市民劇団  
「大笑い一座」  
推参いたす！



つり銭が出ないように  
ご準備いただきますと  
スムーズに受付できます。

問 中央公民館



## めざせ喜之助！はじめての糸操り人形劇

子どもやはじめての方でも表現豊かな動きができる糸操り人形を作ります。キミも世界に一つのマイ人形をゲット！もしかしたら喜之助人形劇フェスタにでられるかも！？  
全ての日程に参加できる方にぴったり♪

回	実施日
1	4月18日(土)
2	5月16日(土)
3	6月20日(土)
4	7月18日(土)
5	9月19日(土)
6	10月10日(土)

- 会場：中央公民館 多目的ホール
- 時間：**13:30～16:00** (1・6回のみ**13:30～15:30**)
- 講師：瀬戸内市アマチュア人形劇団のみなさん
- 対象：市内外問わず、どなたでも
- 参加費：**300円+材料代2,500円** (中学生以下は材料代のみ)
- 定員：**15人** (先着順)
- 募集受付：**3月1日(日)～**
- 準備物：随時、次回の準備物をご連絡します。

① 中央公民館



## 瀬戸内コレクション

### 私の一文字 出展：錬神書道会

期間：3月24日(火)～4月5日(日)

場所：中央公民館 ロビー

小学生から高校生まで70点以上の書が大集合！一人ひとりの大切な書を展示します。



### ロビーパフォーマンス 書パフォ『書きます！魅せます！』

日時：3月28日(土) 12:00～13:00

場所：中央公民館 ロビー

出演：錬神書道会・桃夢書団

小学生から高校生一人ひとりがこだわりの文字を書きます。迫力の書道パフォーマンス！  
現地でのご観覧がおすすめです。



① 奥田 雄山さん 090-1688-8336

## 第21回 瀬戸内市長杯囲碁大会

主催：瀬戸内市囲碁クラブ 後援：瀬戸内市

■日時：**3月14日(土) 受付9:00～9:30**

■場所：中央公民館 多目的ホール

■対象：市内在住・在勤・在学者

■参加費：**1,000円** (高校生以下**500円**)

■申し込み：当日受付

■表彰：各級とも3位まで

☆昼食は各自持参ください

I 瀬戸内市名人戦(トーナメント)

・A級者16名以内

・オール互先

・敗者はこの成績をもってリーグ戦に参加する

II リーグ形式による対戦(ハンディキャップあり)

・4局打ち

① 金塚さん 090-4650-7689



## 将棋に親しむ会

主催：せとうち子ども将棋の会・瀬戸内市将棋クラブ

■日時：**3月15日(日) 10:00～16:00**

■場所：長船町公民館 (ゆめトピア長船)

■対象：小・中学生・女性(先着20名)

■参加費：無料

・AIと対局 (勝てば景品進呈)

～パソコン2台用意します～ (制限時間20分)

・詰将棋 (3手詰、5手詰)

・自由対局 (10分切れ負け)

① 松尾さん 0869-22-0413

※もれなく参加賞を進呈します



文化の種まき応援事業 採択事業

# 市民のための歌の集い 春の歌とお別れの歌を市民の皆さんと

■日時: 3月8日(日) 13:30~15:00(開場13:00)  
■会場: 長船町公民館 夢いっぱいホール

1月25日のアンケートで募集した曲も歌います。



参加無料

いっしょに歌いましょう。  
手ぶらで、お子様連れから高齢の方まで、  
どなたでもご参加いただけます。

ご来場のみなさまに、歌詞プリントをお配りいたします。

問 ティンカーベル事務局 090-4697-7715

ボランティアのおもちゃドクターがなおります!

## せとうちおもちゃの病院 おもちゃドクター随時募集中

■日時: 3月28日(土) 10:00~12:00  
(受付は11:00まで)  
■会場: 長船町公民館 研修室1



問 澤井さん 090-2650-9127

### 邑悠学級・牛窓いきいき学級・ふれあい学級に入りませんか?

#### 邑悠(ゆうゆう)学級

- 対象: 邑悠学級生 (市内在住)
- 会場: 長船町公民館 夢いっぱいホール
- 問 中央公民館

#### ヨボヨボ予防! フレイル予防! 閉講式

川崎医科大学高齢者医療センター 管理栄養士 森光 大さん

■日時: 3月5日(木) 9:50~12:00

「フレイル」の意味をご存知でしょうか?

「加齢に伴う能力や心身の活力が低下した状態」のことで、放っておくと要介護状態になる危険性も高まってしまいます。

フレイル予防の3本柱は「栄養・運動・睡眠」ですが、今回はその中の「栄養」にクローズ・アップ! 「楽しく“おいしく”予防する!」をモットーの森光先生のお話を聞いて、フレイル予防の知識を深めましょう。

簡単にできる体操やおすすめレシピの紹介もあります♪

さあ、お友達もお誘いして Let's フレイル予防!



交流券使えます。無料

#### ふれあい学級(長船)

- 対象: ふれあい学級生 (長船町在住)
- 会場: 長船町公民館
- 問 長船町公民館

#### ヨボヨボ予防! フレイル予防! 閉講式

川崎医科大学高齢者医療センター 管理栄養士 森光 大さん

■日時: 3月12日(木) 10:00~12:00

「フレイル」の意味をご存知でしょうか?

「加齢に伴う能力や心身の活力が低下した状態」のことで、放っておくと要介護状態になる危険性も高まってしまいます。

フレイル予防の3本柱は「栄養・運動・睡眠」ですが、今回はその中の「栄養」にクローズ・アップ! 「楽しく“おいしく”予防する!」をモットーの森光先生のお話を聞いて、フレイル予防の知識を深めましょう。

簡単にできる体操やおすすめレシピの紹介もあります♪

さあ、お友達もお誘いして Let's フレイル予防!



交流券使えます。無料

#### 牛窓いきいき学級

- 対象: 牛窓いきいき学級生 (牛窓町在住)
- 会場: 牛窓町公民館
- 問 牛窓町公民館

#### 歌って笑って脳トレ広場&閉講式

Laugh & Peace 河原 多希さん・守屋 優子さん

■日時: 3月13日(金) 10:00~12:00

みなさん、毎日、「脳トレ」してますか?

「脳トレ」とは、体操・手遊びも組み合わせ合わせて、記憶力・注意力などの認知機能全般を総合的に活性化させるトレーニングのことです。今回は「歌う」ことがメインの脳トレで、例えば「歌いながら手をグーパーさせる・手拍子をする」のも脳トレです。そのように思考と動作を同時に行うと脳の広い領域が活性化されて、脳の若返りにも効果的...と聞くだけではピンと来ませんよね。そこで、論より証拠! ぜひ参加して、実際に「脳トレ」にチャレンジしてみましょ♪

講座後には、お楽しみ企画も準備しています。皆様のご参加をお待ちしています!



交流券使えます。無料



## 主催講座の様子(長船町公民館編)



## 主催講座の様子(牛窓町公民館編)



### 休館日のご案内

2(月) 9(月) 16(月)  
20(祝) 23(月) 30(月)

■・・・休館日

※休館日は毎週月曜日、祝日、  
年末年始です。(市内全公民館)

□・・・開館日

開館時間9:00~21:30



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### お申込・お問合せについて

問(申)が公民館の場合の受付時間は、  
開館日の8:30~17:15です。

※講座の申込は、電話か窓口でのみ  
受け付けます。

※お申込時にいただいた個人情報、講座  
運営の目的にのみ使用します。

Facebookはこちら



YouTube



ホームページ



### 中央公民館

☎ 0869-22-3761

〒701-4221

瀬戸内市邑久町尾張465-1

FAX (0869)22-3762

Eメール tyuou-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市

### 牛窓町公民館

☎ 0869-34-5663

〒701-4302

瀬戸内市牛窓町牛窓4910-1

FAX (0869)34-3435

Eメール ushi-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市

### 長船町公民館

☎ 0869-26-2501

〒701-4264

瀬戸内市長船町土師277-4

FAX (0869)26-4093

Eメール osa-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市