

|   | 名称                             | 曜日                                                              | 時間                              | 内容                                                                                                                                                                          | 場所                                       | 連絡先                                               |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ① | 茂原市総合市民センター<br>囲碁同好会           | 第1〜3火曜日                                                         | 13時〜16時                         | 随時、練習と対局をしています。(初級者から上級者まで28人の会員が在籍)／対象＝市内および近郊市町村在住者(年齢性別不問) 費用＝年3,000円                                                                                                    | 総合市民センター                                 | ☎(23)9931<br>おぐら                                  |
| ② | つくし卓球クラブ                       | 毎週火曜日                                                           | 9時〜12時                          | はじめはみんなで自由練習をして、その後試合をします。気楽に見学に来て、楽しく卓球をしませんか(現在会員9人)／対象＝一般／費用＝月700円                                                                                                       | 総合市民センター                                 | ☎090(5419)8665<br>和田                              |
| ③ | 英語会話クラブ<br>(MOESS)             | 毎週土曜日                                                           | 15時〜16時                         | 英語でお話をしましょう／対象＝初級者・中級者／費用＝月200円                                                                                                                                             | 総合市民センター                                 | ☎080(3728)0311<br>齋藤                              |
| ④ | アレンジフラワー                       | 第3水曜日                                                           | 14時〜16時                         | 華道とアレンジフラワー(造花含む) 対象＝一般(初心者歓迎) 費用＝1回1,000円(花代別1,000円〜)                                                                                                                      | 総合市民センター                                 | ☎090(7223)2163<br>内山                              |
| ⑤ | フラワーデザイン                       | 第2・4土曜日                                                         |                                 | 池坊いけ花とフラワーアレンジメント(造花含む)／対象＝一般(初心者・子ども歓迎)／費用＝1回1,000円(花代別1,000円〜)                                                                                                            | 東部台文化会館                                  |                                                   |
| ⑥ | ハーラウ フラ<br>アラナ アロハ             | 毎週金曜日                                                           | 12時30分〜14時                      | 私たち楽しくフラダンスを踊りませんか?アットホームな雰囲気、一人一人のレベルに合わせた踊りを心掛けています。無料体験、見学も随時受付中。対象＝一般(初心者も大歓迎)／費用＝月5,000円(東部台文化会館)／月2,500円(茂原ショッピングプラザアスモ)                                              | 東部台文化会館                                  | ☎080(5906)0486<br>木村                              |
| ⑦ |                                | 第2・4金曜日                                                         | 15時〜16時                         |                                                                                                                                                                             | 茂原ショッピングプラザアスモ                           | ※メッセージも可                                          |
| ⑧ | 五郷囲碁同好会                        | 毎週火・金・日曜日                                                       | 13時〜16時(茶盤会)<br>9時〜15時(大会・年10回) | 囲碁を楽しみましょう。仲間づくりと認知症予防に効果抜群です。(大会は豪華賞品が多数あります) 対象＝囲碁に興味がある方／費用＝年5,000円                                                                                                      | 五郷福祉センター                                 | ☎080(5085)0688<br>山口                              |
| ⑨ | NPO法人ナルク茂原<br>「いちこの会」          | 生きがい、出会い、助け合い。「人生100年の時代」、あなたもナルクを舞台に輝きませんか。詳しくは、ホームページをご覧ください。 |                                 |                                                                                                                                                                             |                                          | ☎・FAX(26)5229<br>ナルク茂原「いちこの会」                     |
| ① | 結婚相談所<br>サングフル<br>(IBJ正規加盟店)   | 11月4日※・<br>11日※・28日±                                            | 13時30分〜18時<br>(最終受付17時)         | ご自身や独身のお子さんをお持ちの親御さんの結婚相談。まずは気軽に婚活アドバイザーと話をしてみませんか!／要電話予約／相談無料                                                                                                              | 東部台文化会館                                  | ☎070(2190)2810<br>なまき(直通)<br>※要電話予約               |
| ② | 第50回<br>東千葉メディカルセンター<br>市民公開講座 | 11月11日※                                                         | 15時〜16時<br>(14時45分開場)           | 演題＝認知症予防：もう一つのアプローチ／演者＝東千葉メディカルセンター センター長 岩立 康男 医師／対象＝一般／申込不要                                                                                                               | 東千葉メディカルセンター2階講堂<br>(東金市丘山台3丁目6-2)       | ☎(50)1199<br>東千葉メディカルセンター<br>事務局総務課               |
| ③ | 下肢筋力強化で<br>転倒予防                | 11月12日※                                                         | 14時〜15時<br>(受付13時30分〜)          | 「最近つまづきやすくなった」と感じませんか?足腰の筋力を鍛えて、転倒しない体づくりをしましょう。自宅で続けられるような簡単な運動と一緒にしてみよう。対象＝一般／費用無料／要事前申込                                                                                  | おゆみの中央病院<br>茂原クリニック                      | ☎(22)1834<br>リハビリテーション部                           |
| ④ | みんなで歌おう会                       | 11月13日※                                                         | 13時30分開会                        | 配布する歌集の中から参加者がリクエストして歌う。童謡・唱歌・民謡など多彩な1,000曲を網羅。対象＝一般(歌の好きな方ならどなたでも参加可)／費用＝500円                                                                                              | 総合市民センター                                 | ☎090(2580)8941<br>吉田                              |
| ⑤ | がらくた骨董市と<br>フリーマーケット           | 11月14日±・<br>28日±                                                | 8時〜13時                          | 大駐車場にて開催                                                                                                                                                                    | 藻原寺前                                     | ☎090(4950)6193<br>小曾根                             |
| ⑥ | 千葉県産天然ガス<br>見学会                | 11月14日±                                                         | 9時〜12時                          | 千葉県で産出される天然ガスについての見学会を開催します。対象＝一般／定員＝20人／費用無料／要事前申込(申込締切日:11月9日※)／詳しくは、ホームページ( <a href="https://www.gasukai.co.jp/">https://www.gasukai.co.jp/</a> )をご覧ください                 | 関東天然瓦斯開発㈱                                | ☎(23)1313<br>関東天然瓦斯開発㈱<br>総務グループ 飯田               |
| ⑦ | 千葉県生涯大学校<br>外房学園学園祭            | 11月14日±                                                         | 10時〜15時                         | 学園活動における各種作品の展示、芸能発表、野菜・花苗の販売 他 対象＝一般 入場料無料                                                                                                                                 | 外房学園茂原校舎                                 | ☎(25)8228<br>千葉県生涯大学校外房学園                         |
| ⑧ | 第46回市原矯正展                      | 11月14日±                                                         | 10時〜15時                         | 全国の刑務所作業製品の展示、即売をします。イベント、飲食など、盛りだくさんです。刑務所内の参観もできます。対象＝一般／費用無料                                                                                                             | 市原刑務所<br>(市原市磯谷11-1)                     | ☎0436(36)6001<br>境                                |
| ⑨ | 自力整体の会                         | 11月14日±                                                         | 14時〜15時30分<br>(受付13時45分〜)       | 自分の身体を自分で点検し整体治療します。生涯自分の足で歩き続けたい、痛みから解放されたい方はぜひお気軽にご体験ください。対象＝一般／定員＝10人／費用無料                                                                                               | 総合市民センター                                 | ☎070(3960)2563<br>中村                              |
| ⑩ | 第37回<br>腎臓病を考える会               | 11月15日※                                                         | 13時〜15時30分                      | 演題＝①腎臓と腸の意外なカンケイ!食事と生活で見直すCKD対策、②腎臓を守りながら低栄養を防ぐ食事の考え方／講師＝①千葉大学医学部附属病院 腎臓内科 医師 若林 華恵先生、②千葉大学医学部附属病院 臨床栄養部 管理栄養士 大平 知穂先生／医療相談会(質疑応答あり)／定員＝100人／費用無料／申込不要                      | ホテルポートプラザちば<br>2階 ロイヤル<br>(千葉市中央区千葉港8-5) | ☎043(256)4661<br>特定非営利活動法人<br>千葉県腎臓病協議会           |
| ⑪ | 長生高校吹奏楽部<br>現役・OB合同演奏会         | 11月15日※                                                         | 13時30分〜<br>(13時開場)              | 演奏曲目＝マゼランの未知なる大陸への挑戦、サウンド・オブ・ミュージックメドレー 他／対象＝一般／費用無料                                                                                                                        | 岬ふれあい会館<br>(いすみ市岬町中津720-1)               | ☎(23)3378<br>長生高校 山浦                              |
| ⑫ | 第4回<br>家族介護教室                  | 11月18日※                                                         | 13時〜14時30分                      | 劇団長生苑「元氣に過ごす秘訣を みんなで楽しく学びましょう」／対象＝一般／費用無料                                                                                                                                   | 豊岡福祉センター                                 | ☎(30)9777<br>長生苑                                  |
| ⑬ | 生き活きサロン                        | 11月19日※                                                         | 9時30分〜13時30分<br>(受付9時〜)         | 終活、フレイル予防、ボッチャ／対象＝一般／定員＝20人(申込順)／費用＝600円(弁当代など)／申込＝11月9日※までに電話にて                                                                                                            | 茂原第二法輪閣                                  | ☎(20)2626<br>茂原市みなみ地域包括支援センター                     |
| ⑭ | ちえの和<br>「ほほえみ」                 | 11月19日※                                                         | 10時〜12時                         | 幸せな考え方で心を軽くする座談会。11月のテーマ：自分を喜ばせることしていますか?／対象＝一般／費用無料                                                                                                                        | 市役所1階                                    | ☎090(8432)6707<br>村瀬                              |
| ⑮ | 介護教室<br>「知っておきたい介護<br>とおカネの話」  | 11月21日±                                                         | 14時〜15時<br>(受付13時30分〜)          | 突然始まる介護に焦らないために／対象＝一般 定員＝20人／費用無料                                                                                                                                           | 第二長生共楽園<br>ひめはる                          | ☎(22)1888<br>長生共楽園                                |
| ⑯ | アザレア<br>子ども食堂                  | 11月22日※                                                         | 12時〜14時<br>(最終受付13時)            | 書道や折り紙、宿題教室などのイベント。昼食提供※数量限定／対象＝一般／費用＝300円(高校生以下無料)                                                                                                                         | 網島構造改善センター                               | ☎090(1816)0050<br>魚地                              |
| ⑰ | 長生ウインドアンサンブル<br>第18回定期演奏会      | 11月22日※                                                         | 13時30分〜<br>(13時開場)              | アルメニアン・ダンス・パートI、オフィーリアの悲しみ 他／対象＝一般／費用＝500円(未就学児無料)                                                                                                                          | 岬ふれあい会館<br>(いすみ市岬町中津720-1)               | ☎090(3202)6899<br>白井                              |
| ⑱ | 子ども自然教室<br>～秋を楽しもう!<br>里山遊び～   | 11月23日※※                                                        | 10時〜15時                         | 自然の中を散策、里山遊びや焼き芋と焼きリンゴ、花炭と一日秋を楽しみます。対象＝4歳以上(小学2年生までは保護者同伴)／費用＝750円(4歳～小学生)、600円(中学生以上)／持ち物＝帽子、運動靴、寒くない服装、水筒、お弁当、数物、おやつ、雨具、レジ袋3枚、綿手巾、タオル、花炭用蓋付きの空き缶1つ(クッキー缶、醬油缶、お煎餅の入っていた缶等) | 長南町立笠森キャンプ場<br>(長南町蔵持1869-1)             | ☎090(8646)0443<br>茂原自然大好きクラブ<br>森川                |
| ⑲ | 心の集い                           | 11月25日※、<br>令和9年2月5日※                                           | 13時30分〜15時                      | 心の荷物をおろしに来ませんか?(聞くだけ、見るだけでもOKです)／対象＝心に不安を抱えている方および関係者／費用無料／申込不要                                                                                                             | 市役所市民室                                   | ☎(36)3732<br>ちいせいのこころ支援センター<br>☎(22)7859<br>長生ひなた |
| ⑳ | ボランティア<br>菜の花会                 | 11月28日±                                                         | 13時30分〜15時30分                   | 手作りカード作り／対象＝一般 費用＝200円／持ち物＝はさみ、のりまたはボンド                                                                                                                                     | 総合市民センター                                 | ☎090(5508)2778<br>二見                              |
| ㉑ | 第7回<br>もばろ歌声カフェ                | 11月28日±                                                         | 14時〜16時                         | みんなで歌って健康長寿!子どもの頃に歌った文部省唱歌や、青春時代、そして働き盛りの頃に歌った思い出の曲の数々を、お集まりの皆さんと一緒に歌います。ほばが緩みはなしになります。費用＝1,000円(チケット取り扱い:生涯学習課、東部台文化会館)                                                    | 市役所市民室                                   | ☎080(4113)9494<br>茂原音楽協会<br>大柿                    |
| ㉒ | クリスマスリース<br>つくり                | 12月5日±                                                          | 13時〜16時                         | クリスマスリースづくりに参加しませんか?／対象＝一般／定員＝30人 費用＝700円(材料費、保険料含む)／持ち物＝はさみ、飲み物、持ち帰り用袋                                                                                                     | 茂原卸会館1階                                  | ☎080(5006)3606<br>茂原市レクリエーション協会 横山                |
| ㉓ | シニアニク プラスオケスタ<br>チバ 第4回定期演奏会   | 12月13日※                                                         | 14時〜<br>(13時30分開場)              | F.レハール:喜劇「メリー・ウィドウ」セレクション、山下 国俊:スーラ伝説 他 対象＝一般／費用無料                                                                                                                          | 東部台文化会館                                  | ☎090(1842)5831<br>杉山                              |
| ㉔ | ススキでミニぼうし<br>を作ろう              | 令和9年1月10日※                                                      | 9時30分〜12時30分                    | ススキやオギの穂で小さなマイぼうしを作ろう!／対象＝一般(小学生以下は保護者同伴)、定員＝15人／費用＝300円／持ち物＝剪定ばさみ、軍手、寒くない服装                                                                                                | 千葉県いすみ環境と文化のさとセンター<br>(いすみ市万木2050)       | ☎0470(86)5251<br>千葉県いすみ環境と文化のさとセンター               |
| ㉕ | 里の鳥の観察を<br>しよう                 | 令和9年1月24日※<br>(雨天中止)                                            | 8時30分〜12時                       | 里山にはどんな鳥がいるのかな?観察に行こう!(4〜5kmを散策します)／対象＝小学生以上(小学生は保護者同伴)／定員＝20人／費用無料／持ち物＝寒くない服装、ハイキングシューズ(スニーカー)、観察道具                                                                        | 千葉県いすみ環境と文化のさとセンター周辺                     |                                                   |

●原稿の提出期限を守ってください。期限後の提出は掲載をお断りする場合があります。(1月1日号 原稿締切11月16日※)  
●原稿の内容は簡潔にし、連絡先は日中連絡のとれる電話番号をご記入ください。  
●会員募集の掲載は年間2回までです。対象は市内公共施設等で活動している団体、茂原市認定市民活動団体です。  
●主催者の会員が主に参加者となるイベントは掲載できません。