

中央区	講座名	開催日程	対象/定員/費用	申込方法
葛城公民館	加齢に伴う身体の変化~フレイル予防の話~ 年齢とともにすこしずつ変化していく身体を理解して、元気に毎日を過ごすためのポイントを、ゲームを取り入れながら楽しくご紹介します。	10月25日（木） 10:00~12:00	【対象】成人 【定員】24人 【費用】無料	葛城公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:222-8554（9時~17時）
	紙飛行機を作って、いっしょに飛ばそう！ 紙飛行機はどうして飛ぶのかな？いろいろな折り方を試してみよう！	10月14日（日） 10:00~12:00	【対象】小学1~6年 保護者の方もご一緒にどうぞ 【定員】15人 【費用】無料 【持ち物】 上履き、飲み物	葛城公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:222-8554（9時~17時）
稲毛区	講座名	開催日程	対象/定員/費用	申込方法
都賀公民館	国際理解講座 ~ここが変だよ日本人~ 外国人パネリストが、日本で生活する中で感じた様々な疑問を指摘し、討論します。一緒に聞いてみませんか？	10月29日（月） 10:00~12:00	【対象】成人 【定員】30人 【費用】無料	都賀公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:251-7670（9時~17時）
	初めてのスクエアダンス教室 各1回講座（各回、同じ内容です。）	10月23日（火）・30日（火） 10:00~12:00	【対象】成人 【定員】20人 【費用】無料	都賀公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:251-7670（9時~17時）
黒砂公民館	日常生活と国際社会の変化 -高度情報化社会の発展に注目して- 講師 水口 章氏 敬愛大学国際学部教授 法務省難民審査参与員。1954年生まれ。専門は中東地域研究、国際社会学、对外政策。 外務省主管財団法人中東調査会上席研究員	10月13日（土） 10:00~11:30	【対象】市民 【定員】30人 【費用】無料	黒砂公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:241-2811（9時~17時）
千草台公民館	救急救命講習 日赤の講師からAEDの使い方が学べ、講習修了の認定も受けられます。お子様も見学できますので、ぜひお誘いあわせの上ご来館ください。	10月21日（日） 9:30~11:30	【対象】市民 【定員】20人 【費用】無料	千草台公民館へ 直接または電話で（先着順） TEL:255-3032（9時~17時）