

青葉の森公園だより

2023 AUTUMN あき

秋の公園で心も体も健康に!

季節の移り変わりや、天高い秋空、虫や鳥の鳴き声など、自然を感じながら運動できるのが公園ならではの。秋色に色づく青葉の森公園で心も体も健康になりませんか。

ウォーキング ジョギング コース

- 公園一周コース (2.0km)**
公園をほぼ一周するコース。緩やかな坂道がいくつかありますが、比較的平坦な道が続きます。
- 公園小まわりコース (1.65km)**
公園をほぼ一周するコース。緩やかな坂道がいくつかありますが、比較的平坦な道が続きます。
- のんびり青葉ヶ池コース (1.28km)**
青葉ヶ池の周囲はアップダウンが続きます。より自然を感じたい方におすすめです。

※ジョギングの際のお願い
公園を利用する皆様は安全で快適にご利用いただけるよう、スピードを落として走ってください。

大人の方向け健康遊具で体力増進!

中央広場にあります!



シットアップ 腹筋運動ができます。

ウォールラダー ぶらさがりやけんすい運動ができます。

あしのびボード アキレス腱や太ももの後ろを伸ばします。ウォーキング前の準備運動にも!

かたかたパネル 肩こり予防と姿勢改善に!

詳細については青葉の森公園HPをご確認ください。



【公共交通機関での主なアクセス】 ※詳細はHPをご覧ください。

- 緑の相談所、芸術文化ホールへは...**
 - JR千葉駅よりバス「星久喜台経由」(2番乗場)に乗り、「ハーモニープラザ」下車徒歩4分。
 - 京成ちはら線千葉寺駅より徒歩8分
- つくしんぼの家、スポーツプラザへは...**
 - JR千葉駅よりバス「星久喜台経由」(2番乗場)に乗り、「公園前」または「青葉の森スポーツプラザ」下車徒歩3分。
- 県立中央博物館へは...**
 - JR千葉駅よりバス「中央博物館行」(7番乗場)に乗り、「中央博物館」下車徒歩7分。
- 【車でのアクセス】**
 - 京葉道路松ヶ丘I.C.より車で5分
 - 千葉東金有料道路千葉東I.C.より車で10分
 - ※駐車場【西口、北口、南口の3ヵ所】:普通車580台 中・大型車24台、6:00~22:00(有料)



公園で体験してみよう!

10月~12月の講習会

保存版

申込方法:事前予約制の教室は開催日の1ヶ月前から電話・窓口にて受付(先着順)

こども工作教室

事前予約制 申込・問合せ つくしんぼの家 TEL 043-208-1506(9~17時)

※3年生以下はお子様1人につき保護者1人の付添いをお願いします。

ハッピー・ハロウィン モンスターハウス 10/8(日) 講師:公園スタッフ 13:30~15:00 16名/500円 対象:年少~小学3年生	ハロウィンの フラワーアレンジメント 10/15(日) 講師:宮田 伸弘(フラワーアレンジメント体験サービス代表) 10:00~11:30 16名/1,000円 対象:小学生	スイーツデコの クリスマスリース 11/19(日) 講師:藤井 和子(キャンディピンク代表) 10:00~11:00 16名/1,500円 対象:年少~小学6年生
クリスマス タペストリー 11/23(木祝) 講師:公園スタッフ 13:30~15:00 16名/500円 対象:年少~小学3年生	書道教室「掛け軸をつくろう ~来年の干支を字や絵で書こう~」 12/3(日) 講師:篠崎 和子(書家) 13:30~15:30 16名/500円 対象:年長~小学6年生	稲穂を使ったお正月 かざりをつくろう 12/10(日) 講師:公園スタッフ 13:30~15:00 16名/500円 対象:年中~小学6年生

ほぼ毎日開催! ミニ工作体験 予約不要 無料
保護者同伴で小学生以下のお子様OK!
10月...ハロウィンガーランド
11月...ゆらゆら みのむしさん
12月...雪だるまをつくろう
※お休みの日もありますので事前にご確認下さい
※当日分の材料がなくなり次第終了

フィールド教室 申込・問合せ 公園管理事務所 TEL 043-208-1500(9~17時)

ウォーキング 講師:ウォーキング指導員/参加費:300円 ※雨天決行 持ち物:運動できる服装と靴、帽子、飲み物、雨具、レジャーシート(1人用) 青葉の森ウォーキング教室<基礎を学ぶ> 9:00~12:00 10/5(木)、11/2(木)、12/7(木) 集合場所:公園センター2階会議室	森のヨガ教室・心体健美♪ 毎週火曜日 講師:佐藤 都市江(AFAAインストラクター) 11:30~12:30 20名/1,250円 持ち物:マット、飲み物 会場:公園センター2階会議室	樹木医と歩く秋の公園 11/18(土) 講師:富塚 武邦(樹木医) 13:30~15:30 20名/300円 ※雨天決行(荒天中止)	季節を感じる自然観察会 12/2(土) 講師:鈴木 弘行(樹木医) 10:00~11:30 20名/300円 ※雨天決行(荒天中止)
みんなでウォーキング<つづきましょう> 10km以下コース 9:00~12:00 10/12(木)、19(木)、26(木)、11/9(木)、16(木)、23(木祝)、30(木)、12/14(木)、21(木)、28(木) 集合場所:西口PTイレ横ベンチ前	姿勢キレイ 体幹教室 毎週金曜日 (11/3(金祝)休講) 講師:ブルーオーシャン インストラクター 10:45~11:30 20名/600円 持ち物:マット、飲み物 会場:公園センター2階会議室	愛犬との暮らし方教室 (屋外レッスン) 10/15(日)、11/19(日)、12/17(日) 講師:NPO法人PAL 10:00~11:30 20頭/1頭1,500円 ※雨天中止	千葉大学主催体験型講演会 蜜ろうハンドクリーム作り 教室 10/26(木) 事前予約制 講師:三輪 正幸(千葉大学助教) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 各回24名/400円

公園で楽しく健康に! 予約不要 公園で健康体づくり 毎月第2・第4日曜日 10:00~11:00/無料

森の歌声集會 毎月第4日曜日 13:00~14:30/無料

緑の教室 事前予約制 申込・問合せ 緑の相談所 TEL 043-208-1510(9~17時)

庭や鉢に植えて楽しむ イチジク栽培のコツ 10/1(日) 講師:三輪 正幸(千葉大学助教) 9:30~11:30 一般/24名/300円	きのこの観察会 ~きのこは森の守り神 10/11(水) 講師:吹春 俊光(県立中央博物館上席研究員) 9:30~11:30 一般/24名/300円	バードウォッチング講座 ~秋の渡りの野鳥の観察 10/14(土) 講師:鈴木 弘行(樹木医) 9:30~11:30 一般/24名/300円 その他:双眼鏡持参	失敗しない柿栽培 10/25(水) 講師:三輪 正幸(千葉大学助教) 13:00~15:00 一般/24名/300円
バードウォッチング入門 ~初めての野鳥観察 11/22(水) 講師:鈴木 弘行(樹木医) 9:30~11:30 一般/24名/300円 その他:双眼鏡持参	ハーブの香りを楽しむ お香づくり 11/25(土) 講師:南雲 今日子(ハーブ&グリーンコーディネーター) 13:00~15:00 一般/24名/1,000円	花苗が選べる! 冬の寄せ植えを作ろう 12/17(日) 講師:落志 勇司(kanagi主宰) 9:30~11:30 一般/24名/3,000円	バラの大苗の植えつけ方と寒肥の仕方 実習あり 12/20(水) 講師:金子 明人(園芸研究家) 9:30~11:30 一般/24名/300円 持ち物:手袋、汚れてもいい靴と服

森のギャラリー

会場:公園センター1階 9:00~17:00

※臨時休館となる場合がございます。※最終日は終了時間が早まる場合があります。

- 「光・風・影」展(四季の花を撮る会) 10/3(火)~10/15(日)
- 晴彩会スケッチ水彩画展(晴彩会) 10/3(火)~10/9(月祝)
- デイサービスセンター清和園作品展(デイサービスセンター清和園) 10/11(水)~10/22(日)
- 第24回絵手紙展(すみれ会) 10/17(火)~10/29(日)
- かぐや姫作品展(かぐや姫) 10/24(火)~10/29(日)
- ボカシを活かした花 写真展(上田治行) 10/31(火)~11/12(日)
- 楽しい、おいしい、新聞ちぎり絵展(中村秀夫) 10/31(火)~12/10(日)
- ★新聞ちぎり絵体験教室有り
- 十四の彩絵画展(十四の彩) 11/14(火)~11/19(日)
- みずあそび水彩画展(みずあそび) 11/21(火)~11/26(日)
- 「花と花の風景」写真展(フオクラブ「歩み」) 11/28(火)~12/10(日)
- 千葉県生涯大学校京葉学園 陶芸展示会(千葉県生涯大学校京葉学園陶芸科) 12/12(火)~12/24(日)
- ニャンニャンパルダイス(竹内明) 12/26(火)~R6.1/8(月祝)
- 第6回和紙写真展「京都・四季行」(渡邊正徳) 12/26(火)~R6.1/8(月祝)

緑の相談所

花や緑に関する相談にお応えします

水・木・土曜日 10~12時 13~16時

相談用メールアドレス: aobanomorisoudan@cue-net.or.jp

「新聞ちぎり絵」体験

事前予約制 展示会同時開催!

開催日:
①11/3(金祝)
②11/18(土)
③11/25(土)
13:00~15:00
各回5名/500円(小学3年生以上)

申込方法(先着順)
各回とも10/3から
電話・窓口にて予約受付

【申込・問合せ】緑の相談所
TEL:043-208-1510(9~17時)