

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
中央	松ヶ丘公民館 ☎261-5990 FAX263-9280	アンガーマネジメント講座	3/22(日)10:00～12:00 対象成人 定員22人 ☎3/2(月)～14(土)に電話で。同館HPからも可
	宮崎公民館 ☎263-5934 FAX263-4904	いきいき広場・宮崎	4/28(火)13:00～16:00、5/26、6/23、7/28、9/29、10/27、11/24、12/15、来年1/26の火曜日10:00～12:00 全9回 対象成人 定員20人 ☎3/2(月)～4/10(金)にEメールで☎を明記して、oubo.miyazaki@ccllf.jpへ。同館HPからも可
花見川	朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 FAX271-6994	初めての生け花～初めての方でもわかりやすく、小原流生け花の基礎を学びます～	4～6、10～12月の第3火曜日13:30～15:30 全6回 対象成人 定員6人 ☎はさみ、台拭き、持ち帰り用袋 ☎900円 ☎3/2(月)～20(祝)に電話で。oubo.asahigaoka@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	検見川公民館 ☎271-8220 FAX271-9319	認知症ケア講座	3/16(月)13:30～15:00 対象成人 定員15人 ☎3/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
	横橋公民館 ☎259-2958 FAX259-6431	健康維持講座「肩こり・腰痛・ヒザ痛機能改善体操」	3/18(水)13:30～15:30 ☎①対面または②Zoomでの参加 対象60歳以上の方 ☎①15人、②10人 ☎ヨガマットかバスタオル、タオル ☎3/5(木)までに電話で。同館HPからも可
	こてはし公民館 ☎250-7977 FAX250-1992	あなたのラジオ体操、総点検！～より効果的な実践を～	4/29(祝)10:00～12:00 対象25人 ☎動きやすい服装で ☎3/2(月)～16(月)に電話で。同館HPからも可
	さつきが丘公民館 ☎250-7967 FAX286-6469	触って覚える！スマホの基本と防災	3/13(金)13:30～15:30 対象65歳以上の方 定員20人 ☎貸し出し機を使用 ☎3/2(月)～9(月)に電話で。同館HPからも可
	長作公民館 ☎258-1919 FAX286-6449	茶道にチャレンジ	3/25(水)10:00～12:00 対象小学生 定員10人 ☎500円 ☎白い靴下着用 ☎3/14(土)までに電話で。同館HPからも可
	花園公民館 ☎273-8842 FAX271-0370	フレイルを予防しよう～音楽に合わせて脳トレ・筋トレ	3/27(金)13:30～15:30 対象65歳以上の方 定員20人 ☎動きやすい服装で ☎3/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
	幕張公民館 ☎273-7522 FAX273-6185	子どもの話の聴き方～自己肯定感を高め、関係を深める～	3/14(土)10:00～12:00 対象成人 定員20人 ☎3/6(金)必着。☎に☎を明記して、〒262-0032花見川区幕張町4-602幕張公民館へ。同館HP、返信用☎を持参して直接来館も可
	幕張本郷公民館 ☎271-6301 FAX271-0881	認知症について学ぶ～認知症サポート養成講座～	4/28(火)10:00～11:30 対象成人 定員先着15人 ☎3/22(日)～30(月)に電話で
	稲毛公民館 ☎243-7425 FAX243-3962	知っててよかった介護保険	4/30(木)14:00～15:30 対象成人 定員20人 ☎3/3(火)～9(月)に電話で。oubo.inage@ccllf.jpも可 (☎を明記)
稲毛	草野公民館 ☎287-3791 FAX287-3672	シニア向け健康講座～姿勢改善トレーニング	4/16(木)・23(木)10:00～11:30 全2回 対象60歳以上の方 定員15人 ☎動きやすい服装で ☎3/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可
	黒砂公民館 ☎241-2811 FAX247-1931	気楽に落語でもいかがですか？	4/25(土)13:30～15:30 対象成人 定員25人 ☎3/3(火)～12(木)に電話で。同館HPからも可
	山王公民館 ☎421-1121 FAX423-0359	春の簡単英会話教室～困った時に使えるお助け英会話～	4/12(日)・19(日)10:00～12:00 全2回 対象成人 定員10人 ☎3/15(日)～21(土)に電話で。oubo.sanno@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	千草台公民館 ☎255-3032 FAX255-3682	押し花の世界を楽しむ	3/20(祝)13:30～15:30 対象成人 定員10人 ☎2,000円 ☎3/2(月)～8(日)に電話で。oubo.chigusadai@ccllf.jpも可 (☎を明記)。同館HPからも可
	都賀公民館 ☎251-7670 FAX284-0627	香りを楽しむインテリアにドライフラワーで彩るアロマストーンディフューザーづくり	4/18(土)10:00～12:00 対象中学生以上の方 定員10人 ☎1,500円 ☎3/2(月)～15(日)に電話で。同館HPからも可
	緑が丘公民館 ☎259-2870 FAX286-6442	歌声サロン～楽しむあなたが主役♪声の出し方からはじめましょう～	4/10・24、5/8・22の金曜日10:00～11:30 全4回 対象成人 定員20人 ☎3/10(火)～24(火)に電話で。oubo.midorigaoka@ccllf.jpも可 (☎を明記)

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
若葉	大宮公民館 ☎265-2284 FAX265-6948	春の寄せ植え教室	4/16(木)10:00～12:00 対象成人 定員10人 ☎持ち帰り用袋 ☎2,000円 ☎3/25(水)～4/5(日)に電話で。oubo.omiya@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	加曽利公民館 ☎232-5182 FAX232-6408	歴史講座「千葉氏の動向と妙見祭」	3/22(日)10:00～12:00 対象成人 定員16人 ☎3/2(月)～10(火)に電話で。oubo.kasori@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	更科公民館 ☎239-0507 FAX239-0569	初心者のための写真撮影講座（春陽編）	4/4(土)9:00～12:00 対象成人 定員10人 ☎富田さとにわ耕園で撮影後、各自で公民館へ移動します。 ☎3/2(月)～22(日)に電話で。oubo.sarashina@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	白井公民館 ☎228-0503 FAX228-6168	健康太極拳教室	3/13(金)10:00～11:30 対象成人 定員20人 ☎上履き ☎3/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
緑	千城台公民館 ☎237-1400 FAX237-1401	薬剤師の薬局講座 知っておきたい薬局とマイナンバーカード	4/26(日)10:00～12:00 対象成人 定員20人 ☎3/2(月)～14(土)必着。☎に☎を明記して、〒264-0004若葉区千城台西2-1-1千城台公民館へ。返信用☎を持参して直接来館、同館HPからも可
	みつわ台公民館 ☎254-8458 FAX254-3135	うた・フルーツ・ピアノによる早春のコンサート	3/29(日)14:00～15:00 定員50人 ☎3/10(火)必着。☎(1通2人まで)に☎のほか、参加者全員の氏名を明記して、〒264-0032若葉区みつわ台3-12-17みつわ台公民館へ。返信用☎を持参して直接来館、同館HPからも可
	若松公民館 ☎231-7991 FAX231-0798	声と表情がよみがえる！紙芝居の健康術	3/19(木)・26(木)13:30～16:30 全2回 対象成人 定員10人 ☎3/6(金)必着。☎に☎を明記して、〒264-0021若葉区若松町2117-2若松公民館へ。返信用☎を持参して直接来館、同館HPからも可
	越智公民館 ☎294-6971 FAX294-1931	里山里地の自然観察会	3/21(土)10:00～12:00 定員20人 ☎歩きやすい服装で。小学生以下は保護者同伴 ☎3/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可
	おゆみ野公民館 ☎293-1520 FAX293-1521	シニアのための講座「3B体操で気軽に楽しく心身をリフレッシュ」	4/22(水)、5/20(水)10:00～11:00 全2回 対象おおむね65歳以上の方 定員15人 ☎動きやすい服装・滑りにくい靴で ☎3/20(祝)～4/8(水)に電話で。同館HPからも可
美浜	土気公民館 ☎294-0049 FAX294-4233	触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験	3/17(火)10:00～12:00 対象60歳以上の方 定員20人 ☎貸し出し機 (android) を使用 ☎3/6(金)までに電話で。同館HPからも可
	磯辺公民館 ☎278-0033 FAX278-9959	普通救命講習	3/19(木)9:30～12:30 対象中学生以上の方 定員先着5人 ☎動きやすい服装で ☎3/6(金)までに電話で。oubo.isobe@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	千葉県内の「大地のやさしい使い方」	3/22(日)13:30～15:30 定員20人 ☎3/2(月)～15(日)に電話で。oubo.inahama@ccllf.jpも可 (☎を明記)
	打瀬公民館 ☎296-5100 FAX296-5566	紫式部と源氏物語	3/16(月)10:00～12:00 対象成人 定員30人 ☎3/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	幸町公民館サークルによる「春のコンサート」	3/20(祝)10:00～12:00 定員先着30人 ☎3/2(月)から電話で。同館HPからも可
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	たかま春風コンサート～クラシックからラテン音楽まで～	3/20(祝)13:30～15:00 対象中学生以上の方 定員30人 ☎3/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可
幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	ココロ、カラダ整うヨガ講座	3/22(日)10:00～12:00 対象成人 定員15人 ☎3/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可	

子育ておしゃべりタイム

☎10:00～12:00 ☎子育て中の方・妊婦およびパートナー（子ども同伴可）
☎当日直接会場へ（時間中出入り自由）

区	日程	館名	問い合わせ	区	日程	館名	問い合わせ
中央	3/11(水) 18(水) 25(水)	松ヶ丘公民館 末広公民館 生浜公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉	3/12(木)	桜木公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	花見川	3/11(水) 25(水)	幕張公民館		3/9(月)	誉田公民館	誉田公民館 ☎291-1512
		稲毛	3/6(金) 9(月) 13(金)	稲毛公民館 小中台公民館 緑が丘公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜	3/19(木)

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料
申込時に記載する必要事項は11面参照。