

令和7年
6月号

松ヶ丘公民館だより

千葉県松ヶ丘公民館 〒260-0807 千葉県中央区松ヶ丘町 257-2
TEL : 043-261-5990 FAX : 043-263-9280 Email : matsugaoka@ccllf.jp



7・8月申込開始の主催事業

操体法体験教室

腰痛や姿勢改善に！体の歪みを取り整える「操体法」を体験してみませんか？

【操体法とは】

身体をゆっくりと動かして介護予防・健康づくりを行う運動療法の一種です。



日時 : 7月30日(水) 10:00~12:00

定員・対象 : 成人・15人(抽選) 講師 : 菅波 仁志 先生

備考 : 動きやすい服装でお越しください。

申込方法 : 公民館HP、電話・窓口(受付時間9:00~17:00)

申込期間 : 7月2日(水) ~ 7月15日(火)

親子3B体操

親子のきずなを深める全2回の体操教室です。

3つのBがつく専用の道具で元気に運動しましょう

1回のみ参加も大歓迎です！



日時 : 8月30日(土)・9月6日(土) 10:00~11:00

定員・対象 : 就学前児と保護者・10組(抽選) 講師 : 石渡 正子 先生 (日本3B体操協会

持物 : 上履き、水分補給用飲み物

公認指導士)

申込方法 : 公民館HP、電話・窓口(受付時間9:00~17:00)

申込期間 : 8月2日(土) ~ 8月14日(木)

はじめてのスマホ教室を開催しました！

5月15日(木)・22日(木)にauから講師を招き、スマートフォンの操作がはじめての方向けの「スマホ教室」を開催しました。

参加した方からは「ほとんどわからなかったスマホが、少し理解できるようになりました」「Mapの使い方が曖昧だったのがはっきりとわかりました。」などの声があり、好評でした。



花の植替えをしました！

地域の方にもご協力いただき、「マリーゴールド」「サルビア」「ペチュニア」を植えました！
松ヶ丘公民館にお立ち寄りの際はご覧ください。



次回の花の植替えは11月を予定しています。日時が決まりましたら改めて公民館だよりやチラシでお知らせいたしますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。