

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。
【各項目は次のように省略しています】
近セ…近隣センター 市セ…市民センター 市活ステ…市民活動ステーション
社協…社会福祉協議会 入…入会費 月…月会費 年…年会費

★ イベント

市民プラザ主催事業

◎**練功十八法** 日3月5日(休)・12日(休)・19日(休)・26日(休)9時30分～10時30分
葉山美貴さん 定各日先着30人(申込不要)

◎**ほんわかエンジョイヨガ** 日3月5日(休)・12日(休)・19日(休)・26日(休)19時30分～20時30分
江澤珠美さん 定各日先着30人(申込不要) 図ヨガマット

◎**リズムカルバランスボール** 日3月6日(金)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分、3月11日(水)・18日(水)・25日(水)10時～11時
藤由ちなつさん 定各先着15人(要申込) 図ヨガマット

〈共通〉費800円 所申間市民プラザ ☎04-7183-2111

地域の茶の間

◎**お話をする会** 日3月6日(金)・27日(金)(申込不要)※お茶の提供・土産あり

◎**ハガキ絵体験教室** 日3月13日(金)
重里香さん 定先着12人(要申込)
図水彩絵の具セット、筆洗器、雑巾、題材(野菜・果物など)

◎**朗読を聴く会** 日3月20日(木)(申込不要)
吉村敦子さん

〈共通〉時間10時30分～12時 費無料
所申間けやきプラザ ☎04-7165-2886

市活ステ主催事業

◎**喫茶まち活コンシェルジュ「輝く人生」** 日3月6日(金)・20日(木)13時～16時
図活動を始めたい方の相談 青井眞吾さん・宮脇怜子さん(シニア相談員) 図60歳以上 定各日先着10人(申込不要)

◎**あびこまち活フェス キックオフミーティング** 日①3月13日(金)18時30分～20時②14日(土)13時30分～15時
所①オンライン(Zoom)②市活ステ
内10月3日(土)に行うイベントの企画について意見交換 図市内在住・在学・在勤の方 定各日先着10人(要申込)
〈共通〉費無料 申間電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。市活ステ ☎04-7165-4370 ✉abiko.station@machikatsu.co.jp

我孫子市歌謡連合会 歌謡曲発表会
日3月8日(日)10時～15時30分(開場9時30分)
所けやきプラザ 図最近の話題曲、懐かしの歌謡曲 定先着300人(申込不要) 費無料 間阿部 ☎090-8081-7827

片手が思うように動かしくい方・片麻痺の方のサロン「linoカフェ」
日3月9日(月)14時～16時 所軽喫茶ぽ

ぽら 図お茶を飲みながら話し、片手でティッシュケースづくりに挑戦 定先着10人(要申込) 費1,100円 申間我孫子市社協 ☎04-7184-1539

聞こえない・聞こえにくい方のおしゃべりの場「Caféつぼみ」

日3月10日(火)13時30分～15時30分
所けやきプラザ 図聴覚障害がある・不安がある方 費600円(要申込) 申間電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。我孫子市社協 ☎04-7184-1539 図04-7184-9929

認知症助け合いカフェ「なのはな」

日3月11日(水)13時30分～15時
所けやきプラザ 図手や顔の美容体操をし、自分らしい身だしなみを整える 間さとうさやかさん(介護美容家) 費無料(申込不要) 図ハンドクリーム 間けやきプラザ ☎04-7165-2886

人形劇「三びきのやぎのがらがらどん」

日3月14日(土)11時～12時30分 所湖北地区公民館 図あびこイーハトーブ
定先着30人(申込不要) 費無料 間我孫子市福祉施設連絡会 ☎04-7190-5731

柏ジュニアストリングオーケストラ 定期演奏会

日3月15日(日)13時30分～15時30分(開場13時)
所柏市民文化会館 図交響曲「未完成」[ジュラシック・パーク] 演石田常文さん(指揮) 定先着1,338人(申込不要) 費無料 間石田 ☎080-5537-2631

こほく・あらき健康まつり

日3月17日(火)13時30分～16時 図体力・脳内元気度・血管年齢などの測定、健康に関する講演など 所間湖北・新木地区社協 ☎04-7187-2551

春蘭展

日3月21日(土)～22日(日)9時～16時30分(最終日15時まで)
所アビスタ 図日本春蘭花物、柄物など 費無料(申込不要) 間我孫子東洋蘭友の会・秋坂 ☎04-7188-2339

歌劇「修道女アンジェーリカ」 「カヴァッレリア・ルスティカーナ」

日4月5日(日)13時30分～16時
所けやきプラザ 図金子亮平さん(バリトン)、宮川典子さん(ソプラノ)、島村侑子さん(ソプラノ) 費4,000円(高校生以下1,000円〈当日券のみ〉) 図ブックマルシェ我孫子店 間オペラを上演する会・金子 ☎04-7111-0957

講演・講座・教室

夜ヨガ教室

日毎週(火)18時30分～19時30分 図ヨガのポーズで柔軟性を向上し、心身

をリラックス 定各日先着30人(要申込) 費500円 所申間市民体育館 ☎04-7187-1155

婚活セミナー コミュニケーション講座

日3月7日(土)①13時～14時30分②15時～16時30分
所けやきプラザ 間いとさん(メンタルコーチ) 図①男性②女性 定各回先着25人(要申込) 費1,000円 申間3月6日(金)17時までにあびこいハート ☎04-7184-8100

普通救命講習Ⅲ

日3月14日(土)9時～11時 所消防本部
図小児・乳児に対する心肺蘇生法、AED使用法、止血法など※修了証を交付 図市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤の方 定先着20人(要申込) 費無料
申間3月5日(木)9時～消防本部警防課 ☎04-7181-7701

スマホなどの相談・教室

◎**ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会** 日3月18日(火)①10時～15時②13時～16時
所近セふさの風 図①ガラケー・スマホ②パソコン 費無料(申込不要) 図相談したい機器 間布佐地区社協 ☎04-7189-2119

◎**スマホ教室** 日①4月7日(火)②14日(火)③21日(火)④28日(火)13時30分～15時30分
所①②布佐南近セ③④軽喫茶ぽら 図画面表示の見方・役割などの基本※①③iPhone②④Android 図60歳以上 定各日先着12人(要申込) 費600円 申間我孫子市社協 ☎04-7184-1539

春休み親子なぎなた教室

日3月29日(日)9時15分～10時45分
所市民体育館 図基本の動作と技 図小～大学生と保護者 費1組500円(要申込) 図タオル、飲み物 申間3月20日(木)までに、電話・Eメールで住所、氏名、電話番号、学年を明示。中村 ☎090-1253-2996 ✉kn.antar@gmail.com

異文化理解講座「アメリカ」

日3月28日(土)14時～15時30分 所市民プラザ 図建国の神話と真実 間リース・モーゼスさん(市内小・中学校ALT) 定先着25人(要申込) 費300円
申間3月21日(土)までにAIRAホームページまたは我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎04-7183-1231

お元気まんてん教室 「お腹を元気に！食事と生活習慣」

日3月23日(月)14時～16時 所天王台北近セ※Zoomあり 間渡邊和義さん(天王台消化器病院院長) 定先着30人(要申込) 費無料 申間天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7182-4100

シニアいきいき講座(健康体操編)

日3月29日(日)13時30分～15時 所近セこもれび 図ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズムス 間山口江美さん(鼓響理事長) 定先着40人(要申込) 費無料 図室内履き、飲み物 申間3月27日(金)までに天王台地区社協 ☎04-7183-9009

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎あびこ陶友会・ふれあい陶芸 合同

作陶展 日4月4日(土)10時～17時・5日(日)10時～15時 図作品展示(あびこ陶友会メンバー、ふれあい陶芸の参加者、我孫子中・湖北小生徒)、陶芸絵付け体験など 費無料(申込不要) 所間湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

募集

介護予防体操・筋トレ講師

日毎月第2(火)10時～11時30分・14時～15時、第4(水)10時～11時30分
所アビスタ、つくし野コミュニティーホール 図介護予防を目的とした高齢者向けの体操・筋トレ・脳トレ指導 図健康運動指導士、介護予防指導士、指導経験がある方※全日程実施できない方も可 定1人 報あり 選面接
申間3月13日(金)までに我孫子市社協 ☎04-7184-1539

運転ボランティア

日毎月第2(火)9時～13時 所新木近セ付近 図ふれあいサロン利用者の自宅～会場の送迎、乗降時の見守り・声かけ※ボランティア保険あり 図普通自動車運転免許をお持ちの74歳以下※社協の車両または自家用車(要相談) 報あり 申間我孫子市社協 ☎04-7184-1539

制服バンク 寄付

市内中学校に入学予定の方などへ譲渡するため、使用しなくなった制服・ジャージ・体操服をご提供ください
所申間我孫子市社協 ☎04-7184-1539

お知らせ

猫譲渡会

◎**ねこ友会** 日3月1日(日)・15日(日)13時～15時 所アビスタ前広場 図保護猫の譲渡会、フリーマーケット※保護猫飼育ボランティア・寄付物品も募集 間ねこ友会 ☎070-9101-7209

◎**ねこわんこ** 日3月15日(日)、4月5日(日)・19日(日)13時～15時※雨天中止
所市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡※保護猫の引き取り不可 間ねこわんこ ☎080-8723-9550

地域福祉活動団体 助成金

図地域福祉の推進に寄与するものと認められる活動を行う団体※助成額など、詳細は社協HP 日3月19日(木)(必着)までに申請書・必要書類(社協HP参照)を郵送・持参

◎**説明会** 日3月5日(木)14時～16時
所湖北台近セ 図対象経費の確認、申請の流れ 定先着50人(要申込) 費無料 日3月4日(水)までに電話・Eメールで氏名、団体名を明示

〈共通〉申間〒270-1152寿2の27の41てとりあ ☎04-7185-5233 ✉avc@abiko-shakyo.com

シルバー人材センター入会説明会

日①3月17日(火)14時～15時②18日(水)10時～11時 所①我孫子南近セ②市民プラザ 図働く意欲がある市内在住の60歳以上 定各先着20人(要申込) 年2,400円 申間3月10日(火)までにシルバー人材センター ☎04-7188-2200