

市川市 ミーティアムガイド 公民館講座情報紙

2024
No.45
春・夏号

2024春・夏の講座が始まります 事上磨练 講座から自分の知識を広げよう

公民館とは 学びの場、交流の場として地域に開かれた社会教育施設 (市内15館)。

主催講座とは 教養深まるテーマや暮らしに役立つ知識など、子どもから大人まで参加できる公民館の講座。年2回(春と秋)開催。

南行徳公民館

〒272-0143 市川市相之川1-3-7
Tel 047-356-7371 Fax 047-356-7372

1	速く走ろう！基礎からのかけっこ	定員20人 対小学生 [保険]100円
4/27, 5/11	10:00~11:00(低学年)11:00~12:00(高学年) (全2回 土曜日)	コツをつかんでぐんぐん速く走ろう (低学年は保護者同伴) 『はがき1枚で3名まで申し込み可』 陸上クラブ指導者 佐藤信昭
2	ハワイアンソングを歌おう！	定員20人
5/11・18・25	13:00~15:00 (全3回 土曜日)	癒しのハワイアンソングを歌おう！ ハワイアンシンガー 土屋美也子
3	知っておきたい「資産凍結」と「相続」	定員15人
5/12・19	13:00~14:30 (全2回 日曜日)	資産凍結の対策&円満な相続を学ぶ エグゼクティブライフプランナー 井出裕之
4	よりよく生きるための断捨離術	定員16人
5/20, 6/3	10:00~11:30 (全2回 月曜日)	ココロの執着を断捨離して人生を輝かせよう 断捨離®トレーナー 山口由美
5	シニア向けスマホ講座・南行徳	定員12人 対60歳以上の初心者
6/5, 7/10	10:00~11:30 (全2回 水曜日)	スマホの便利な機能を体験し、活用術を学ぶ ※要スマホ 楽天グループ株式会社
6	親子で作ろうキーフック！	定員 親子(小学生)8組(16人) 費500円 [保険]150円
6/30	10:00~12:00 (全1回 日曜日)	親子で工作を楽しみましょう 特定非営利活動法人ヤングドアシスト
7	大豆発酵食品テンペを作ってみよう	定員12人 費2,800円テンペキット代発酵器付
7/1	10:30~12:30 (全1回 月曜日)	手軽に家でもスーパーフードのテンペが作れるコツを学ぶ テンペ研究者 金子ナタリー
8	STOP地球温暖化!! 何ができる私たち	定員24人
7/7・14・21	13:30~15:30 (全3回 日曜日)	悲鳴を上げている宇宙船地球号の現在を学ぶ 環境ナビゲーター 大野伸夫
9	栄養満点 インドネシアの家庭料理	定員12人 費1,100円
7/8	10:30~13:00 (全1回 月曜日)	栄養価が高いテンペやスパイスをバランスよく使う簡単料理 テンペ研究者 金子ナタリー

市川公民館

〒272-0034 市川市市川2-33-2
Tel 047-321-1171 Fax 047-321-1172

1	いつまでも若々しく生き生きと！	定員20人 対70歳以上 [保険]200円
5/13・20, 6/3・10	13:30~15:00 (全4回 月曜日)	フレイル予防を目指し、毎日続けられる筋トレ・脳トレを楽しんで学ぶ 健康運動指導士 船津静子
2	色のレッスン～彩りのある暮らし～	定員16人 費1,500円(テキスト、カラーカード代)
5/24・31, 6/7・14	10:00~12:00 (全4回 金曜日)	色のしくみや活用法を学び、豊かな生活を楽しみましょう 色彩講師 園田好江
3	なつかしの市川～市川町鳥瞰の世界	定員15人
5/26	10:00~12:00 (全1回 日曜日)	細部にわたる街並みを現した絵図、昭和3年千葉県市川町鳥瞰を基に、当時のにぎわいを検証するとともに市川の変化・発展を学ぶ 市立市川歴史博物館 学芸員
4	シニア向けスマホ講座・市川	定員12人 対60歳以上の初心者
5/29, 7/3	10:00~11:30 (全2回 水曜日)	スマホの便利な機能を体験し、活用術を学ぶ ※要スマホ 楽天グループ株式会社
5	ミニチュア・ドールハウス入門	定員16人 費3,000円
6/1・2	10:00~13:00 (全2回 土曜日・日曜日)	アンティークな椅子と壁床の本格的メイキングを学ぶ プロモデラー 瀬川たかし
6	漢方薬はどうして効くの？	定員25人
6/9・23, 7/7	10:00~12:00 (全3回 日曜日)	よくわからない、難しいイメージの漢方薬を、由来や歴史～効用まで易しく学ぶ 誠心堂薬局管理薬剤師 松島達也
7	知って安心！介護保険と認知症	定員20人
6/20	13:30~15:00 (全1回 木曜日)	介護保険サービスとはどんなこと。認知症について知りたい。一から学ぼう 市川市高齢者サポートセンター市川第一
8	季節の伝統行事を彩る室礼	定員10人 費3,000円
6/22, 7/27, 9/7	10:00~12:00 (全3回 土曜日)	伝統行事の由来や意味を学び、季節の室礼を楽しむ 室礼研究会・ゆずり葉 黒沢京子
9	アロマ香る～ふわふわハンドクリームA	定員12人 対60歳以上の女性 費2,000円
6/28	10:30~12:30 (全1回 金曜日)	世界で一つの生クリームのような“ふわふわ”ハンドクリームを作りましょう！ アロマセラピスト 福貴田純子
10	アロマ香る～ふわふわハンドクリームB	定員12人 対60歳未満の女性 費2,000円
6/29	10:30~12:30 (全1回 土曜日)	世界で一つの生クリームのような“ふわふわ”ハンドクリームを作りましょう！ アロマセラピスト 福貴田純子

東部公民館

〒272-0816 市川市本北方3-19-16
Tel 047-337-8886 Fax 047-337-8887

1	集まれバスケット好き！基礎から学ぼう！	定員20人 対小学生(要親同伴) [保険]100円
5/10・24	17:00~18:30 (全2回 金曜日)	初心者大歓迎！基本の練習をベースにした「楽しいバスケット」を学ぶ！ テクニカルアドバイザー 小鷹勝義
2	絵本の世界をご一緒にしませんか	定員12人
5/16・30	10:00~11:30 (全2回 木曜日)	大人が絵本を読んでもらう体験を通して、懐かしく癒される時間を過ごす (公財)文字・活字文化推進機構 朗読指導者 中島浩子
3	からだDayday100年歩行計画	定員16人 対50歳以上
5/22, 6/5	10:00~12:00 (全2回 水曜日)	骨密度測定、骨を丈夫にする食事について、スクエアSで筋力・認知機能の低下予防 健康支援課 保健師・管理栄養士 / スクエアステップ指導員 加藤裕子
4	国府台の歴史をたどる近現代史	定員12人 対2時間元気で歩ける方 [保険]70円
6/4	10:00~11:30 6/11(館外) 10:00~12:00 (全2回 火曜日)	手記奈伝説と古刹、国府台までの各史跡を歩く 船橋市飛ノ台史跡博物館職員 山本稔
5	なるほど！ザ仏像	定員25人
6/15・22・29	10:00~11:30 (全3回 土曜日)	仏像の基礎と源頼朝の観音信仰から仏師運慶の活躍を学ぶ 仏像研究者 松井俊明
6	今年の夏は盆踊りへ行こう！	定員12人 対盆踊り初心者
6/16・30	10:00~11:30 (全2回 日曜日)	今年こそ地元の盆踊りの輪に入りましょう 男性も大歓迎 花園流師範 花園千草
7	手ぶらで素敵な色鉛筆画を楽しもう	定員15人 費800円
7/18・25, 8/1	10:30~12:30 (全3回 木曜日)	ぬり絵を通して楽しく色鉛筆画の技法を学ぶ 色鉛筆画イラストレーター 釘本緑
8	シニアのためのスマホ活用講座・東部A	定員12人 対60歳以上の初心者
7/27	13:00~14:30 (全1回 土曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する ※要スマホ デジタルヘルプ八幡
9	シニアのためのスマホ活用講座・東部B	定員12人 対60歳以上の初心者
7/31	13:00~14:30 (全1回 水曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する ※要スマホ (Aと同じ内容) デジタルヘルプ八幡

信篤公民館

〒272-0013 市川市高谷1-8-1
Tel 047-327-6807 Fax 047-327-0047

1	はじめましょう！フラダンス	定員24人 対女性初心者
5/16・23・30	10:00~11:30 (全3回 木曜日)	気軽に楽しく、心と身体を癒すフラダンス入門編 フィットネスインストラクター 峰村幸恵
2	深い呼吸とともに60歳からのタイ式ヨガ	定員12人 対60歳以上女性
5/26, 6/2・9	13:30~15:00 (全3回 日曜日)	ゆっくりとした動きに合わせた深い呼吸で心と体を整えましょう 日本ルーシーダットン普及連盟 インストラクター 高田祐美子
3	やさしいウクレレ講座	定員12人 対初心者
6/3・10・17	14:00~15:30 (全3回 月曜日)	基本からやさしくウクレレを学ぶ(ウクレレ無料貸出しあり) プロミュージシャン 仁村茂
4	子供と大人の絵本とピアノのリサイタル	定員25人 対子供と大人
6/29	10:30~12:00 (全1回 土曜日)	子供にも大人にも贈りたい絵本とピアノの名曲が出逢い、心あたたまるひとときを 朗読講師 Bettyさん(早川好恵) ピアニスト 高橋佳子
5	リンパを流して軽やかなからだ作り	定員15人
7/4・11	10:00~11:30 (全2回 木曜日)	リンパを活性する体操とオイルトリートメント 健康運動指導士 五関雅子
6	仏像ふしぎ発見！	定員24人
7/6・13・20	10:00~11:30 (全3回 土曜日)	奈良・京都の仏像を中心に 仏像研究者 松井俊明

市公式Webサイトより講座(公民館を会場として開催するもの)の申し込みができるようになりました。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

市川市公民館主催講座

検索

市川市公式ウェブサイト

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/edu12/0000392074.html>



東部、行徳、菅野、鬼高、柏井、若宮、大野公民館で行うシニアのためのスマホ活用講座は全て同じ内容です。また、南行徳、市川、本行徳、市川駅南公民館で行うシニア向けスマホ講座は全て同じ内容です。どちらもお使いのスマホをご持参ください。

申込締め切り日：令和6年4月5日(金)(Web申込は24時まで、往復はがきは各公民館へ必着)