

行徳公民館

〒272-0121 市川市末広1-1-31
Tel 047-356-0763 Fax 047-359-2060

Table with 12 rows of course information for 行徳公民館, including topics like '椅子を使って筋トレ・脳トレ', '自転車は車のなかまA～大人の学び直し', and 'シニアのためのスマホ活用講座'.

菅野公民館

〒272-0824 市川市菅野3-24-2
Tel 047-322-7761 Fax 047-322-7812

Table with 6 rows of course information for 菅野公民館, including topics like 'シニアのためのスマホ活用講座・菅野A', 'はじめての囲碁入門講座', and '初夏を楽しむハーブバスケット作り'.

幸公民館

〒272-0123 市川市幸1-16-18
Tel 047-398-0481 Fax 047-398-0482

Table with 5 rows of course information for 幸公民館, including topics like '大人のスイーツ', '夏にぴったりカラフルな布ぞうり作り', and 'タオルを使ったリンパストレッチ'.

本行徳公民館

〒272-0103 市川市本行徳12-8
Tel 047-359-1351 Fax 047-359-1354

Table with 8 rows of course information for 本行徳公民館, including topics like '広重の「名所江戸百景」', '初夏のスキンケアとソフト変身メイク', and 'タイ式ヨガで心と身体のバランス調整'.

曾谷公民館

〒272-0832 市川市曾谷6-25-5
Tel 047-372-2871 Fax 047-372-2872

Table with 7 rows of course information for 曾谷公民館, including topics like '弓道講座', 'パリ五輪直前 世界の国旗と地理', and '魅惑の大正琴 お話と演奏にチャレンジ'.

保険：館外学習・スポーツ等の保険料です。
※教材等の準備のため、費用を事前に納入していただく講座もあります。

市川市健康ポイント Aruco スタートアップ講習会

スマホアプリのインストールから利用方法の解説まで、健康ポイント Aruco の開始をサポートします。
お近くの公民館から「健康寿命日本一」を目指しましょう！

市川市健康ポイント Aruco の詳細は市公式 Web サイトを検索
https://www.city.ichikawa.lg.jp/pla12/0000421724.html

市川市 あるこ 検索

各回定員：先着 15 人 対象：iOS または Android のスマホをお持ちの方

会場・日程

Table with 2 columns: 会場 (会場名) and 日程 (開催日時). Lists various city hall branches and their respective dates.

お問い合わせ：市川市 企画部 健康都市推進課 Tel 047-712-8642

Web 申込方法

STEP① 市公式 Web サイトを検索

市川市 あるこ スタート 検索

https://www.city.ichikawa.lg.jp/pla12/0000447379.html

または 2次元コードを読み取る



STEP② 申込フォームより申し込み

Aruco (あるこ) スタートアップ講習会の申し込みは上記2次元コードからのみとなっています。