

2023年春・夏 公民館主催講座

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	簡単なリズム体操&ヨガでいきいきと！	5/18・25, 6/1 10:00～11:30 (全3回 木曜日)	音楽に合わせて、楽しみながら運動不足を解消しましょう	フィットネスインストラクター 峰村幸恵	定員：16人
2	備えよう！水害と地震対策	5/18・25 13:30～15:30 (全2回 木曜日)	信篤二俣地域の災害リスクを知って、日頃からの備えと具体的な対応について学ぼう	市川市地域防災課 職員	定員：15人
3	日本の世界遺産をきちんと学ぼう	5/20・27, 6/3 10:00～12:00 (全3回 土曜日)	・世界遺産の基礎知識 北海道・東北・関東の世界遺産 ・世界遺産の歴史 中部・関西の世界遺産 ・世界遺産のトレンド 中国・九州の世界遺産 知れば地味な日本の世界遺産も魅力いっぱい旅も楽しく	世界遺産マイスター 西脇英子	定員：20人
4	草原を渡る馬頭琴の心地よい旋律	5/21 14:00～16:00 (全1回 日曜日)	馬頭琴の独特な音色を身体に感じて、モンゴルの伝統文化に触れてみませんか	馬頭琴奏者 セーンジャー	定員50人
5	仏像の魅力を楽しく学びませんか	6/10・17・24 10:00～11:30 (全3回 土曜日)	京都・奈良の御仏たちを中心に日本各地の世界文化遺産を紹介します ①法隆寺・古都京都の文化財 ②厳島神社・古都奈良の文化財 ③日光の寺社・平泉仏国土	仏像研究家 松井俊明	定員：24人
6	足裏と手の刺激健康法で人生をサポート	6/11・18・25 10:00～11:30 (全3回 日曜日)	・足や手にある反射区をマッサージし自然治癒力を高め、体調の改善・病気予防に役立てましょう ・手軽にできる手もみも体験しましょう	足裏セラピスト 藤原紗紀	定員：12人