

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	内匠堀がもたらした市川の発展	5/9・16 13:30～15:00 (全2回 火曜日)	なぜ内匠堀と言う名前？、何の目的で作られたの？？どこにあったの？今どうなっているの？パワーポイントで映像を見ながら、市川の水系と内匠堀がもたらした市川の発展を知ろう。	市川案内人の会 本橋忠一	定員：15人
2	健康へ導く「正しい姿勢と歩き方」	5/11・18・25 10:30～12:00 (全3回 木曜日)	健康の基本は良い姿勢から。筋肉や骨に無理な負担をかけない美しい姿勢と正しい歩き方が、日常生活を楽にして不用意なケガから自身を守ってくれます。この講座で間違った姿勢を修正し、より良い歩き方をマスターしましょう。	健康運動指導士 山下幸司	定員：15人
3	台湾の家庭料理と中国茶	5/20・6/3 10:00～13:30 (全2回 土曜日)	講座の第1回目では日本でも人気の台湾家庭料理のルーロー飯・茄子ときゅうりのスープ・台湾デザート・のトーフアー・台湾茶等を作る予定です。（メニューは変更する事があります） 第2回目では本格的な中国茶会を楽しみましょう！美味しい台湾スイーツやドライフルーツなどを用意してお待ちしております。	講師 宋 如芳（ソン ルファン）	定員：16人、費用：3,000円
4	着物をリメイク☆ワンピースを作ろう	5/28・6/4・11・18 13:30～15:30 (全4回 日曜日)	様々な理由で着る機会をなくした着物をリメイクしてみませんか。 この講座では、着物のほどこき方、洗い方など着物のリメイクに必要な基礎知識から縫製までを学びます。今回は、重ね着なども楽しめる着回しのきくワンピースにリメイクします。	服飾専門学校講師 阿部嘉子	定員：10人、費用：100円 ※リメイク用の着物をご持参ください。
5	親子でシェフに教わるお菓子作り	7/9 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	 親子で型抜きクッキー・パウンドケーキを美味しくきれいに作る方法を学びましょう。	シェフ 高木悠行	定員：8組、対象：小学校1年生～3年生と保護者 費用：1,200円
6	シェフに教わるお菓子作り	7/9 13:00～15:00 (全1回 日曜日)	 絞りクッキー・カップケーキを上手に焼いて、かわいくデコレーションするコツを学びま	シェフ 高木悠行	定員：16人、対象：小学校4年生～中学生 費用：1,200円
7	親子でFM/AMラジオ作り	8/19 10:00～12:00・ 8/19 14:00～16:00・ 8/20 10:00～12:00・ 8/20 14:00～16:00 (全4回土日)	約80点ほどの部品を半田付けしてラジオを完成させます 	社会教育指導員 飯塚信男	定員：10組、対象：小4～中2と保護者 費用：1,800円