

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	脳トレと介護予防について学ぼう！	5/11・18 10:00~11:30 (全2回 木曜日)	脳の活性化や 介護予防の正しい知識と 楽しく身体を動かして健康を保つ秘訣を学ぶ 	・シナプソロジーアドバンスインストラクター 清水 野由 ・サーキットチェアインストラクター 渡邊 真美 ・高齢者サポートセンター市川東部 職員	定員：10人
2	マスク後のスキンケアとメイク	5/15・22 10:00~11:30 (全2回 月曜日)	マスク生活で気になる肌の調子の整え方や映えるメイクを教わる	美容研究家 羽柴 れな	定員：10人 対象：50歳以上の女性 費用：300円
3	ゆるっと新緑をスケッチと散策で楽しむ	5/20 (館内) 13:00~15:30 5/27 (館外) 13:00~16:00 (全2回土曜日)	「初夏の中山・若宮地区の自然の魅力を再発見しよう」と題して、中山・若宮地区内の神社・お寺の境内で、新緑の木々・草花などのスケッチや散策を通して、新たな発見と学びにつなげる	市川の自然案内人 高野 史郎	定員：10人 対象：全世代 (小学校以下保護者同伴) 保険：100円
4	姿勢と呼吸を整えるメディカルヨガ	5/21・28 10:00~11:30 (全2回 日曜日)	呼吸により心や体の不調や自律神経の調子を 整えよう 	ヨガインストラクター 古川 陽子	定員：10人
5	キャッシュレス決済の基礎知識	5/31 13:30~15:30 (全1回 水曜日)	社会のキャッシュレス化が進むなか、 まだ電子マネーでの支払に不安や疑問がある方へ 講座では、電子マネーでの決済の種類や特徴、 それぞれのメリット・デメリット、 またトラブル事例などを学びます 安全に賢く使い分けて消費生活の向上を図りましょう 	千葉県金融広報委員会講師 渡辺 一江	定員：16人