

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	ガーデニング入門～寄せ植えまで	5/15, 6/5, 7/3 13:30～15:00 (全3回 月曜日)	ガーデニングの基本や、お手入れのコツを学んでみませんか？そして最後に寄せ植えを作ってみましょう！	市川市花と緑のまちづくり財団	定員：15人、対象：初心者、費用：3,000円
2	和紙のちぎり絵・紫陽花にチャレンジ！	5/19, 6/2 13:30～15:30 (全2回 金曜日)	和紙を使って、ちぎり絵にチャレンジしてみましょ。和紙の色合いや透け感を体験しながら色紙に紫陽花を咲かせましょ。	講師 宮原 一恵 日本和紙絵画芸術協会正会員	定員：10人、費用：800円
3	健康体操で心も身体もリフレッシュ	6/8・15・22 13:30～15:00 (全3回 木曜日)	運動不足になりがちなシニア向けの健康体操。 健康寿命を延ばす効果と運動不足の解消を目指ましょ！	健康運動指導士 内山 雄治	定員：20人、対象：60歳以上
4	シニアのためのゆったりフラ	6/16・23・30 10:30～12:00 (全3回 金曜日)	シニアだって気分はフラガール!!! 基本の姿勢やステップなどフラダンスの初歩を学び、最終回には1曲をフルに踊りましょ♪	講師 青柳 明日香	定員：12人、対象：女性 (60歳以上のフラ未経験者)
5	キッズのためのヒップポップダンス	6/25, 7/2・9 14:00～15:00 (全3回 日曜日)	お友だちと音楽に合わせ楽しく体を動かしながら、リズム感や表現力アップを目指しカッコよく踊ろう 集中力や観察力向上も期待できます！	ダンスインストラクター 講師 吉野 雅美	定員：12人、対象：小1～4年生、保険：250円
6	楽しい韓国語	7/6・13・20・27 10:00～11:30 (全4回 木曜日)	初めてでも大丈夫！！ハングル文字、発音、簡単なフレーズを学び、韓国語をたくさん話してみましょ	講師 金 一恵	定員：12人、対象：初心者