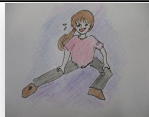


| No. | 講座名              | 日程                                                                               | 内容                                                         | 講師                                                                                                      | その他                            |
|-----|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1   | 身近な緑を観察しよう       | 5/17(館内)・24<br>(館外・市川植物園<br>現地集合現地解散)<br>※荒天の場合は5/31<br>13:00～15:00<br>(全2回 水曜日) | 身近な樹木や植物に注目し、<br>春の植物園で<br>自然観察をしましょう                      |  市川市自然博物館学芸員 金子謙一    | 定員：12人、保険：100円                 |
| 2   | ソフト体操でフレイル予防     | 5/25, 6/1・8<br>10:00～11:30<br>(全3回 木曜日)                                          | 日頃の運動不足や筋力低下<br>が気になる方へ。楽しく<br>軽く体を動かしましょう                 |  レクリエーション介護士 鶴岡 美矢子  | 定員：12人                         |
| 3   | 親子で楽しくスキンタッチ     | 6/2・16<br>10:00～11:30<br>(全2回 金曜日)                                               | 子どもの皮膚をなでたり<br>こすったり 優しくふれる<br>健康法を楽しく学びましょう               |  鍼灸マッサージ師・保育士 まきたしの  | 定員：6組 対象：1歳～3歳児と保護者            |
| 4   | 台所からできるSDGs      | 6/21, 7/5<br>10:00～12:00<br>(全2回 水曜日)                                            | 冷蔵庫整理や保温調理など、<br>食材やエネルギーの<br>もったいないを減らす暮らし方を<br>一緒に学びましょう |  市川友の会               | 定員：12人                         |
| 5   | 苔で作るミニテラリウム 午前の部 | 7/11<br>10:00～11:30<br>(全1回 火曜日)                                                 | ガラスの器に<br>自分だけの小さな植物園を<br>作りましょう                           |  作品イメー<br>凉水庵 鈴木敏之  | 定員：10人、費用：1,200円               |
| 6   | 苔で作るミニテラリウム 午後の部 | 7/11<br>13:30～15:00<br>(全1回 火曜日)                                                 | ガラスの器に<br>自分だけの小さな植物園を<br>作りましょう                           |  作品イメー<br>凉水庵 鈴木敏之 | 定員：10人、費用：1,200円               |
| 7   | 手軽に立方体パズルを作ろう！   | 7/22・29<br>13:30～15:30<br>(全2回 土曜日)                                              | 工作用紙やバルサキューブを<br>使って、手軽にオリジナルの<br>立方体パズルを制作しましょう           |  本行徳公民館職員          | 定員：10人、対象：小学5年生以上一般<br>費用：500円 |