

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	はじめてのエンジョイフラ！	5/8・15・22 10:00～11:30 (全3回 月曜日)	フラダンスを踊ることで、運動効果とリフレッシュ効果を体感し、「Kiss and Nevertell」を踊りましょう	フラダンス講師 小野淳子	定員：12人、対象:女性
2	いつものヨガをレベルアップ	5/10・24・31 10:30～12:00 (全3回 水曜日)	社会生活でのストレスや緊張でこり固まった頭、身体、心をヨガでほぐし、快適な日々を過ごしましょう	ヨガインストラクター 河野泰子	定員：15人、対象:ヨガ経験者
3	円満な相続・遺言講座	5/13・20 10:00～12:00 (全2回 土曜日)	相続についての基礎知識と、事例から考える和解策について学び、遺産分割協議の進め方と、具体的な遺言書の作り方を学びましょう	行政書士 明保治男	定員：12人
4	親子で楽しくフリスビー体験をしよう！	6/11 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	フリスビーの投げ方や取り方を親子で楽しく体験しよう（市川市立幸小学校 体育館）	東京都フライングディスク協会	定員：15組 対象：小1～6年生の親子
5	フォカッチャピザと米粉パン作り	6/18・25 10:00～13:00 (全2回 日曜日)	無添加で安心・安全なパンを手作り。フォカッチャ生地とピザパンと米粉100%もちもち食感のパンを作ろう	パン教室講師 中川久美子	定員：16人、費用：2,000円
6	Happy English for Kids	6/24, 7/1・8 10:00～11:00 (全3回 土曜日)	簡単な遊び、ゲームをしながら英語に慣れていきましょう。「聞く」「話す」を中心に外国人講師から楽しく学びます	英語講師 菊池サリーナ	定員：10組 対象：年長～小1・2年生の親子