信篤公民館　〒272-0013　市川市高谷1-8-1、TEL　047-327-6807

2024年春・夏　公民館主催講座

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	**はじめましょう！フラダンス**	5/16・23・30 10:00～11:30 （全3回　木曜日）	気軽に楽しく、心と体を癒すフラダンス入門編	フィットネスインストラクター 峰村幸恵	定員：24人、対象：女性初心者
2	**深い呼吸とともに60歳からのタイ式ヨガ**	5/26，6/2・9 13:30～15:00 （全3回　日曜日）	ゆっくりとした動きに合わせた深い呼吸で、心と体を整えましょう	日本ルーシーダットン普及連盟 インストラクター　高田祐美子	定員：12人、対象：60歳以上女性
3	**やさしいウクレレ講座**	6/3・10・17 14:00～15:30 （全3回　月曜日 ）	初心者を対象に基本からやさしくウクレレを学び、 課題曲２曲を歌いながら演奏する （ウクレレ無料貸出しあり）	プロミュージシャン 仁村茂	定員：12人、対象：初心者
4	**子供と大人の絵本とピアノのリサイタル**	6/29 10:30～12:00 （全1回　土曜日）	音楽と文学というジャンルの異なる芸術のコラボレーションで視野を広げ、感動的なひと時をともに過ごし、心と体の豊かな人生を歩んでいきましょう	朗読講師　Ｂettyさん （早川　好恵） ピアニスト　高橋　佳子	定員：25人、対象：子供と大人
5	**リンパを流して軽やかなからだ作り**	7/4・11 10:00～11:30 （全2回 木曜日）	リンパを活性する体操とオイルトリートメントで軽やかな身体を手に入れましょう	健康運動指導士・リンパトレーナー 五関　雅子	定員：15人
6	**仏像ふしぎ発見！**	7/6・13・20 10:00～11:30 （全3回　土曜日）	〇全国の珍しい仏像たちについて知ろう。 いろいろな阿弥陀仏について 〇国宝仏を通して仏像を基礎から学ぶ。 〇国宝仏の種類と年代 全国に広がる国宝仏を観てみよう。 〇京都・奈良の寺々と仏像 京都・奈良を拠点として活躍した慶派仏師について	仏像研究家 松井　俊明	定員：24人