

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	聞いて、知って楽しむ市川の民話	4/25, 5/2 10:00～11:30 (全2回 木曜日)	市川にはどのような民話があるだろうか？将門と駒形神社、なんじゅう山道、七経塚、私達の住んでいる地域は民話の宝庫です。 	市川民話の会	定員：25人
2	いきいき健活！一生歩ける身体を作ろう	5/22・29, 6/5 13:30～15:00 (全3回 水曜日)	人生百年の時代といわれる昨今、「一生自力で歩ける身体を作る」これが一番！要介護を回避する為の体幹強化エクササイズを学びましょう。	健康運動指導士 井磧宏子	定員：12人
3	女性のためのボールペン字講座	5/23・30, 6/6 14:00～15:30 (全3回 木曜日)	初心者大歓迎！ 「カタカナ・ひらがな」から「手紙と表書き」までバランスよく書けるように学べます。講座の教材として「ペン習字練習帳」550円を使用します。講座終了後もご自分で練習できるよう指導いたします。	書道講師 野田恵玉	定員：12人、対象：女性、費用：550円
4	シニアのためのスマホ活用講座・大野A	5/25 13:00～14:30 (全1回 土曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する。 ※要スマホ	デジタルヘルプ八幡	定員：12人、対象：60歳以上の初心者
5	シニアのためのスマホ活用講座・大野B	5/29 13:00～14:30 (全1回 水曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する。 (Aと同じ内容) ※要スマホ	デジタルヘルプ八幡	定員：12人、対象：60歳以上の初心者
6	思い込み？ あなたの常識は非常識かも	6/1 13:30～15:30 (全1回 土曜日)	第1部では、普段の生活の中での思い込みや勘違い、ちょっとした偏見などについて参加体験型で楽しく学習していきましょう。そして第2部では、2024年問題でも話題になっているトラック運転手さんの「やりがいと苦悩」について知ってもらうことで、様々な立場の人々を理解するお役に立てればと思います。	公民館職員 高鍋誠太郎 (元千葉県教育庁指導課人権教育室長。第二の人生で長距離トラックドライバー等の経験を持つ。)	定員：30人、対象：中学生～大人 ※はがき1枚で2人まで申し込み可

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
7	ヒント満載！たのしい健康談話室	6/12 13:30～15:15 (全1回 水曜日)	女優の池上季実子さんをゲストに迎え、医師と楽しく語る対談形式のトークショー。心身を健康に保つ秘訣やこれからの人生のためになるヒント満載の講座です。質問コーナーなど、皆さんが楽しく参加できる温かい談話室でお待ちしております。  医師・医学博士 大坂 勤  女優 池上季実子	女優 池上季実子 医師・医学博士 大坂勤	定員：50人
8	浴衣をきれいに着てみよう！午前の部	7/6 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	お手持ちの浴衣で着衣・所作・着崩れの対処法を学び着こなしませんか？この夏花火大会に浴衣を着て鑑賞にいきませんか。 	着物着付講師 矢野史子	定員：10組 対象：小学生から中学生のお子様と保護者 持ち物：親子でそれぞれ浴衣一式
9	浴衣をきれいに着てみよう！午後の部	7/6 13:30～15:30 (全1回 土曜日)	お手持ちの浴衣で着衣・所作・着崩れの対処法を学び着こなしませんか？この夏花火大会に浴衣を着て鑑賞にいきませんか。 	着付着物講師 矢野史子	定員：10人 対象：高校生から大人の方 持ち物：浴衣一式