

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	いつまでも若々しく生き生きと！	5/13・20, 6/3・10 13:30～15:00 (全4回 月曜日)	<p>・自分の体の状態を知り、運動機能の維持・向上及び認知症対策として毎日続けられる筋トレ・脳トレを楽しく学びフレイル予防を目指す。</p> <p>・「自分の事は自分で出来る」自立した生活が出来る事を目指す。</p> 	健康運動指導士 船津 静子	定員：20人、対象：70歳以上、保険：200円
2	色のレッスン～彩りのある暮らし～	5/24・31, 6/7・14 10:00～12:00 (全4回 金曜日)	<p>色のしくみや活用法を学び、豊かな生活を楽しみましょう。初めて色彩を学ぶ方の講座です。</p> 	色彩講師 園田 好江	定員：16人 費用：1,500円（テキスト、カラーカード代）
3	なつかしの市川～市川町鳥瞰の世界	5/26 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	<p>細部にわたる街並みを現した絵図、昭和3年『千葉県市川町鳥瞰』を基に、当時のにぎわいを検証するとともに市川の変化・発展を学ぶ</p> 	市立市川歴史博物館 学芸員	定員：15人
4	シニア向けスマホ講座・市川	5/29, 7/3 10:00～11:30 (全2回 水曜日)	<p>スマホの便利な機能を体験し、活用術を学ぶ。 *要スマホ</p>	楽天グループ株式会社	定員：12人 対象：60歳以上の初心者
5	ミニチュア・ドールハウス入門	6/1・2 10:00～13:00 (全2回 土曜日・日曜日)	<p>1/12サイズのアンティークな椅子と壁床を制作、本格的なミニチュアドールハウス作りの基礎が学べます。自分だけの小さな世界を楽しめる、大人の趣味を体験してみませんか。</p>  <p>(写真はイメージです)</p>	プロモデラー 瀬川たかし	定員：16人、費用：3,000円

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
6	漢方薬はどうして効くの？	6/9・23, 7/7 10:00～12:00 (全3回 日曜日)	「よくわからない」難しいイメージの漢方薬を、由来や歴史～効用まで易しく学ぶ。	誠心堂薬局管理薬剤師 松島達也	定員：25人
7	知って安心！介護保険と認知症	6/20 13:30～15:00 (全1回 木曜日)	介護保険サービスの制度や認知症についての知識を学びましょう。 	市川市高齢者サポートセンター市川第一	定員：20人
8	季節の伝統行事を彩る室礼	6/22, 7/27, 9/7 10:00～12:00 (全3回 土曜日)	四季折々の行事の室礼の由来や意味を知り、日本の文化と向き合う時間を過ごしましょう。 七夕・お盆・お月見の室礼を学びます。   (写真はイメージです)	室礼研究会・ゆずり葉 黒沢京子	定員：10人、費用：3,000円
9	アロマ香る～ふわふわハンドクリームA	6/28 10:30～12:30 (全1回 金曜日)	世界で一つの生クリームのような”ふわふわ”アロマ香るオリジナルハンドクリームを作りましょう。   (写真はイメージです)	アロマセラピスト 福貴田純子	定員：12人 対象：60歳以上の女性 費用：2,000円
10	アロマ香る～ふわふわハンドクリームB	6/29 10:30～12:30 (全1回 土曜日)	世界で一つの生クリームのような”ふわふわ”アロマ香るオリジナルハンドクリームを作りましょう。 	アロマセラピスト 福貴田純子	定員：12人 対象：60歳未満の女性（59歳まで） 費用：2,000円