

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	みんなで歌う健康講座	5/10・17・24 10:30~12:00 (全3回 金曜日)	発声のしくみから学ぶボイストレーニング で声を出して歌おう	ボイストレーナー 石渡 智子	定員：20人、対象：60歳以上、費用：500円
2	エコクラフトでカゴバックを作ろう	5/15・22・29 10:00~12:00 (全3回 水曜日)	紙バンドで、夏にピッタリなバックを作ろ う	創作布ぞうりクラブ会長 塚原 恵美子	定員：12人、対象：女性、費用：1,000円
3	楽しい豆腐づくり	5/20 10:00~12:00 (全1回 月曜日)	たくさんの栄養素がつまっている豆腐を大 豆から作ることを学びます（試食あり）		定員：16人、費用：200円
4	シニア向けスマホ講座・市川駅南	5/22, 6/26 10:00~11:30 (全2回 水曜日)	スマホの便利な機能を体験し、活用術を学 ぶ。*要スマホ	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	多肉植物の寄せ植え	5/30 13:30~15:00 (全1回 木曜日)	多肉植物の育て方を学び寄せ植えを楽しみ ましょう	市川市花と緑のまちづくり財団	定員：16人、費用：2,500円
6	パパッと美味しいレシピ！	6/4・11 10:00~13:00 (全2回 火曜日)	猛暑の夏！ 時短のコツを学び、素早く手 軽に美味しい料理を作りましょう	市川駅南公民館館長 横地 眞美恵	定員：12人、費用：1,500円
7	体スッキリ！ らくらく背骨体操	6/5・12・19 13:30~15:00 (全3回 水曜日)	背中をほぐして骨盤を整えよう	健康運動指導士 南 伸子	定員：15人
8	モダンでお洒落な「苔玉」を作ろう！	7/4 13:30~15:00 (全1回 木曜日)	インテリアとして愉しめる苔玉を作りま しょう	市川市花と緑のまちづくり財団	定員：16人、費用：1,500円