

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	椅子を使って筋トレ・脳トレ	5/13・20, 6/3 9:30～10:45 (全3回 月曜日)	椅子を使って体幹の筋肉と体を鍛えバランス能力を高めましょう。健康な毎日を送るために必要な効果的で継続しやすい運動を身につけよう	NESTAパーソナルトレーナー 介護予防運動指導士 草地 恵子	定員：15名、保険：200円
2	自転車は車のなかまA～大人の学び直し	5/15 10:00～11:30 (全1回 水曜日)	2023年4月から自転車ヘルメットの着用が努力義務化、同年7からはいわゆる電動キックボード等の交通ルールが施行され、ますます道路交通法に沿った安全運転が必要となりましたが、皆さんはどの程度理解していますか？自己流ルールになっていませんか？本講座ではクイズなどを交えながら自転車の交通ルールを整理し学びます。	千葉県行徳警察署 交通課指導員	定員：20名、対象：60歳以上 ※はがき1枚で2人まで申し込み可
3	自転車は車のなかまB～大人の学び直し	5/22 10:00～11:30 (全1回 水曜日)	2023年4月から自転車ヘルメットの着用が努力義務化、同年7からはいわゆる電動キックボード等の交通ルールが施行され、ますます道路交通法に沿った安全運転が必要となりましたが、皆さんはどの程度理解していますか？自己流ルールになっていませんか？本講座ではクイズなどを交えながら自転車の交通ルールを整理し学びます。	千葉県行徳警察署 交通課指導員	定員：20名、対象：60歳以上 ※はがき1枚で2人まで申し込み可
4	楽しく学ぶ日本の世界遺産	5/18・25, 6/1 14:00～16:00 (全3回 土曜日)	現在、世界遺産は1,199件に上り、日本では文化遺産20件、自然遺産5件の計25件の世界遺産が登録されています。今回は3回の講座を通してこの25件の登録背景や興味深いポイントを映像を使って学びます。今後旅行で訪れる場合でも興味を持って見方も変わることでしょう。	世界遺産検定マイスター 西脇 英子	定員：20人
5	親子で学び考える自転車の交通安全	5/19 10:00～11:30 (全1回 日曜日)	2023年4月から自転車ヘルメットの着用が努力義務化、同年7からはいわゆる電動キックボード等の交通ルールが施行され、ますます道路交通法に沿った安全運転が必要となりました。本講座ではクイズなどを交えながら楽しく自転車の交通ルールを学びます。	千葉県行徳警察署 交通課指導員	定員：15組（30人） 対象：小学生と保護者

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
6	ラジオ体操を学ぼう	5/29 10:00~11:30 (全1回水曜日)	約100年続くラジオ体操 学び直して、その効果を確認し日々の健康 に役立てましょう	ラジオ体操1級指導士 志村幸子	定員：15名、保険：100円
7	カラダがよろこぶ棒ピラティス	6/1・8・15 10:00~11:30 (全3回 土曜日)	エクササイズを易しくした棒を活用したピ ラティスを体感しましょう	健康運動指導士 井磧 宏子	定員：15名、費用：300円 保険：200円
8	親子で楽しくリトミック	6/3・17, 7/1 10:00~11:00 (全3回 月曜日)	みんなで楽しく、ピアノに合わせてピョン びょこピョン、タンタカタン リトミックは音楽をよーく聴いて、体全体 で感じて、自由に表現することです。 まだ小さいお子さんには保護者とふれあい ながら、音に合わせて体を動かす楽しみを 知ってもらいましょう！ いわれたとおりにできなくても大丈夫。 その場にいるだけで五感が刺激を受けてい ます。	リトミック講師 越塚 由里子 	定員：12組 対象：1~2歳の子と親
9	流木を活用したインテリアづくり	6/6・13 13:00~15:30 (全2回 木曜日)	身近な材料を利用してアートな作品を作り ます	元中学美術教師 大野博之	定員：10人、費用：500円
10	あなたの知らない寺々と仏像たちの世界	6/7・14・21 10:00~11:30 (全3回 金曜日)	仏像を基礎から学び、その深い世界を、寺 院を含め歴史や地理など様々な角度から、 楽しく探っていきましょう	仏像研究家 松井俊明	定員：20人
11	シニアのためのスマホ活用講座・行徳A	6/8 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
12	シニアのためのスマホ活用講座・行徳B	6/12 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