

No.	講座名	日時	内容	講師	定員	費用
1	守ろう自分のくらし！ 防犯と自転車生活	5/15・22 13:30～15:00 (全2回 木曜日)	15日は多発する各種凶悪犯罪の現状と対策 22日は日常生活に欠かせない自転車の交通ルールや安全利用を再確認。	(5/15) 市川警察署 生活安全課 (5/22) 市川市 交通計画課	15人	
2	わたし流・すっきり暮らす整理術	5/18・25 13:30～15:00 (全2回 日曜日)	収納のプロが投げかける。「家も心もすっきり快適暮らしをしませんか！」様々な事例を通してすっきり収納を提案します。	暮らし&収納プランナー 土居砂智子	15人	
3	徹底解剖！ビートルズの魅力	5/31 13:30～15:00 (全1回 土曜日)	半世紀以上愛され続けているビートルズサウンドの魅力をビートルズ忠実再現バンドのリーダーが語りと映像で解き明かします。	甲虫楽団リーダー ミート鈴木	20人	
4	笑いヨガで心から健康に	6/1・8 10:00～11:30 (全2回 日曜日)	笑って、ストレス発散！幸せホルモンを分泌して、楽しく健康寿命をのばしましょう。	インストラクター 栗原康子	15人	
5	くすりと健康～薬剤師に聞く	6/14 13:30～15:30 (全1回 土曜日)	くすりの効能や違いを学び、正しい服用による健康的な生活を送るとともに薬剤師の役割を聞く。	市川市薬剤師会 理事 倉田秀人	16人	
6	薬膳で夏の猛暑を乗り切ろう！	6/27, 7/4 10:00～12:30 (全2回 金曜日)	薬膳による夏の猛暑を乗り切るための養生の基礎を学ぶ。 6/27は薬膳茶、7/4は薬膳料理の調理実習と実食を楽しむ。	国際中医師 高橋幸雄 国際中医薬膳師 荻原康予	12人	2,000円
7	おもちゃのチャチャチャを歌って踊ろう	7/1・8 10:30～12:00 (全2回 火曜日)	体幹を鍛える大人リトミック。 2回の講座で「おもちゃのチャチャチャ」のリズムと動きをマスターする。	リトミック指導員 金子神剣	15人	