

健康な日々を過ごすために 身体を動かし ウォーキングで健康生活

～ 姿勢を整え、転ばない散歩を楽しんでみませんか？ ～

定員

12名

参加料100円



講師：NPO法人日本ゆる協会正会員
竹田 茂代

4月23日・30日・5月14日(水曜) 10:00～11:30

場所 柏井公民館 集会室(1階)

日常生活に散歩を取り入れ、カラダのコリが取れることが期待できます

- ▶ 固まった体を体操でゆるめます！
- ▶ いつでもどこでも簡単にできます！
- ▶ コリを取る動きをしながら散歩します！
- ▶ 最終日は実際に歩いて体感します！

市川市柏井公民館 (〒272-0802市川市柏井町2-844)

お問い合わせは
こちらへ

TEL 047-338-2988

市川市公民館主催講座

検索

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/edu12/0000392074.html>



手軽に脳活 新聞もぎりアートのすすめ

古紙から生まれるアート！

身近にある古新聞のカラー印刷部分を活用して

作品に仕上げるサステナブルアート講座

もぎって貼って絵手紙を作ります

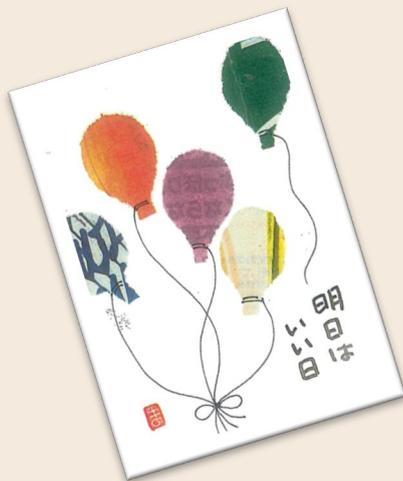
親しい人に送ったり

インテリアとしてお部屋に飾っても素敵

観察力や色彩感覚が磨かれ、指先を使って脳も活性化

簡単なのに奥深い

新聞もぎりアート、始めてみませんか？



イメージです

令和7年5月24日、31日(各土曜日)

講師：日本絵手紙協会公認 伍香 真理子氏

午前10:00～12:00

教材費 600円

柏井公民館

「知ると役立つ！ 薬の知識」

- ・薬の正しい服用方法、保管法
- ・薬の種類、ジェネリック医薬品
- ・処方箋、お薬手帳の役割
- ・在宅訪問、かかりつけ薬剤師

薬剤師 井伊 真悟

日程

**5月25日(日)
13:30～15:30
柏井公民館
集会室**



新しい感動が始まる!



柏井
公民館

6月14日
(土)

無料です

ウインナーのかざり切り教室

食べることを楽しみ

食べるのが好きになる

【時間】10:00～11:30

【対象】小学生 低学年は保護者同伴

【定員】16名（保護者を含む）

【持ち物】エプロン、マスク、

作品持ち帰り用タッパー

三角巾がプレゼントされます

【申込み】Web・はがき・電話

ミーティアムガイドを見てね

〒272-0802

市川市柏井町2-844

電話 047-338-2988

FAX 047-339-3513

※駐車場、駐輪場あります

柏井公民館主催

ネイルケア講座

正しいネイルケアを学んで、指先から健康を考えてみませんか

(セルフケア・セルフカラー有)



講師 福祉ネイリスト

中谷 奈央

日時 2025年6月28日(土曜日)(10時~12時)
場所 柏井公民館 第3会議室
教材費 1,000円
定員 10名

楽しく知る 南ヨーロッパ の文化遺産

イタリアなど南ヨーロッパの様々な文化遺産を手がかりに、映像や関連映画作品を用いて、その歴史や文化、背景を楽しく学びましょう

大学講師 石出 みどり 氏



1日目 9月19日(金曜日)

2日目 9月26日(金曜日)

13:30～15:30

柏井公民館 1階：集会室にて 駐車場有り

(資料印刷代300円、定員20名)

