

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	対象	費用	その他
1	体調を整えるストレッチ体操	11/15・22・29 13:00～14:30 (全3回 土曜日)	肩こり、腰痛、ひざなど日々の体調不良解消を目指しましょう	健康運動指導士 多胡 恵美	15人	女性		運動しやすい服装で
2	楽しく健康に フォークダンス講座	11/21・28 13:30～15:00 (全2回 金曜日)	フォークダンスには、身体をうごかすことによる健康増進はもとより、音楽に合わせて身体を動かすことで脳が活性化されると言われています。この機会にみんなで楽しくダンスしましょう。	フォークダンス講師 杉本 澄子	15人	女性		動きやすい服装で
3	紙の再利用で便利な鍋敷き作り	11/27 13:30～15:30 (全1回 木曜日)	使用済みの葉書や厚紙のチラシを使って、丈夫な鍋敷きを作ります	環境カウンセラー 岩崎 涼子	16人	一般		
4	からだぼかぼか 足裏と手のセルフケア	12/2・9・16 13:30～15:00 (全3回 火曜日)	足裏と手の揉み方を学んで、冷えや不調を改善しましょう	リフレセラピスト 藤原 さき	12人	一般		
5	年忘れ そや寄席	12/17 13:30～16:00 (全1回 水曜日)	落語4席に加え、今回は腹話術を披露致します	久寿里 菊之助 百楽庵 金一 河内家 るぱん 料亭 彦柳 他	80名	一般		
6	千葉ジェッツ シニアダンス教室	1/13 10:00～11:30 (全1回 火曜日)	「千葉ジェッツの歌」に合わせて楽しい健康チアダンスエクササイズ	千葉ジェッツ フライトクルーチ アリーダーズ STAR JETS	18人	60歳以上		運動しやすい服装で
7	大人の塗り絵で楽しく 脳トレ	1/15・22 13:30～15:30 (全2回 木曜日)	色鉛筆で色の作り方やグラデーション等を学び、塗り絵を楽しみましょう	色鉛筆イラストレーター 釘本 緑	16人	一般	500円	12色以上の色鉛筆持参
8	貝塚だけじゃない 古代の曾谷	2/20 13:30～15:30 (全1回 金曜日)	飛鳥時代から平安時代の曾谷の状況を下総国府との関りから学ぶ	市川市考古博物館 学芸員 山路直充	20人	一般		
9	聴いて歌って踊って 昭和の歌	3/7 13:30～15:00 (全1回 土曜日)	昭和の名曲の数々を講師の伴奏で歌い ピンクレディを踊りたい方は一緒にどうぞ	シンガーソングライター 井上ともやす sasō・リーザ	40人	一般		葉書1枚で2名応募可