

市川市 ミーティアムガイド 公民館講座情報紙

2026
No.49
春・夏号

いつも新しい出会いがある・・・まなび、気づき、なかま
2026春・夏の講座 受講申し込み受付中!

公民館とは 学びの場、交流の場として地域に開かれた社会教育施設 (市内15館)。

主催講座とは 教養深まるテーマや暮らしに役立つ知識など、子どもから大人まで参加できる公民館の講座。年2回(春と秋)開催。

鬼高公民館 〒272-0015 市川市鬼高2-12-23
Tel 047-334-2612 Fax 047-336-6799

南行徳公民館 〒272-0143 市川市相之川1-3-7
Tel 047-356-7371 Fax 047-356-7372

1	土づくりから始めるプランター菜園 定員15人 費1,000円(土・種代) 5/8・15・29 10:00~12:00 (全3回 金曜日) 土づくりを学び、プランターで「ごま」を育ててみませんか ガーデニングクリエイター たなかやすこ
2	聞いて知って楽しむ! 市川の民話 定員36人 5/19,6/2 10:30~12:00 (全2回 火曜日) 鬼高地域の昔話や古くから語り継がれている民話を学んでみよう 市川民話の会
3	断捨離で身軽なライフスタイル 定員36人 6/6・20 10:00~11:30 (全2回 土曜日) 断捨離の効果を学び、これからの生き方を見つめ直そう 断捨離トレーナー 山口由美
4	日本茶を学んで知ってティーブレイク 定員20人 費2,000円(お茶・お菓子代等) 6/14・28 13:30~15:00 (全2回 日曜日) 魅力あふれる日本茶の世界を学びましょう 日本茶インストラクター協会千葉県支部
5	個性派大名で知る江戸の歴史 定員35人 6/16・30,7/7 10:00~12:00 (全3回 火曜日) 江戸時代の個性あふれる大名を知って、江戸の歴史を学ぼう 江戸文化歴史検定一級 日向秀世
6	癒しのリンパマッサージで免疫力アップ 定員15人 7/1・15 10:00~11:30 (全2回 水曜日) リンパの流れを促進し、免疫機能の活性化を図ろう 健康運動指導士 後関雅子

1	相続・遺言で大切なこと 定員12人 費100円 5/15 10:00~12:00 (全1回 金曜日) 良好な家庭生活を行うための知識と有益な情報を学ぶ 司法書士 明保治男
2	ゆるやか午後ヨガレッスン 定員16人 女性 5/20・27,6/3 14:00~15:30 (全3回 水曜日) 深い呼吸とリラクゼーション作用のヨガのポーズでストレス緩和 ヨガインストラクター 西端真佐美
3	知って安心! 役立つ薬の知識!! 定員12人 5/23 13:30~15:30 (全1回 土曜日) 薬の正しい服用方法、保管方法、ジェネリック医薬品等について学ぶ 管理薬剤師 木内浩文
4	ハーブの寄せ植え講座 定員16人 費3,000円 6/1 10:00~11:30 (全1回 月曜日) 数種類の植物の利用方法のコツを知りチャレンジしよう 市川市花と緑のまちづくり財団
5	すぐに使える! 漢方でセルフケア 定員15人 6/11・18 10:00~12:00 (全2回 木曜日) 中医学の基本を知り、漢方の効能を学びましょう 誠心堂薬局管理薬剤師 松島達也

東部公民館 〒272-0816 市川市本北方3-19-16
Tel 047-337-8886 Fax 047-337-8887

柏井公民館 〒272-0802 市川市柏井町柏井町2-844
Tel 047-338-2988 Fax 047-339-3513 あり

1	中山の近現代史を学ぶ(中山を歩こう) 定員12人 2時間元気に歩ける方 (保険)100円 5/7(館内)5/14(館外) 予備日5/28 10:00~11:30 (全2回 木曜日) 下総中山の近現代史を学び、実際に歩き史跡をたどる 郷土史研究家 山本稔
2	ガラスアートでオーナメントを作ろう 定員10人 費1,500円 5/20・27 10:00~12:00 (全2回 水曜日) ガラスアートでオーナメント作り ガラスアート認定インストラクター 関美江
3	苔のミニテラリウム 定員10人 費1,500円 5/23 10:00~11:30 (全1回 土曜日) 小さなガラスの器の中に美しい箱庭を作りましょう 涼水庵 鈴木敏之
4	しっかり動いてボディメイク 定員20人 6/6・13・20 10:00~12:00 (全3回 土曜日) 無理しないストレッチと筋トレ運動で身体リセット 健康運動指導士 小林佳子
5	ライアーの音色に癒しの時間 定員12人 7/4 14:00~15:30 (全1回 土曜日) 楽器(豎琴)に触れ、みんなで歌い、演奏を楽しむ ライアー奏者 松村亜希子
6	手軽に楽しく色鉛筆画 定員16人 費800円 7/16・23 10:30~12:30 (全2回 木曜日) ぬり絵を通して基本的な色鉛筆画の技法を学ぶ 色鉛筆画イラストレーター 釘本緑

1	脳トレ×筋トレで元気な毎日を! 定員12人 5/16・23 10:00~11:30 (全2回 土曜日) 脳と身体を活性化させて健康寿命をのばそう スポーツインストラクター 國嶋知美
2	大相撲 よもやまばなし 定員16人 5/20 10:00~12:00 (全1回 水曜日) 「日本相撲大鑑」著者が大相撲の魅力座談会形式で行う 著述家 窪寺絢一
3	発見130年! 姥山貝塚の最前線 定員12人 5/24・31 10:00~12:00 (全2回 日曜日) 国指定史跡:姥山貝塚発掘の歴史から学ぼう行ってみよう 市川考古博物館 岡本樹
4	豊かな老後・知っておきたいお金の話 定員12人 60歳以上 5/24 13:30~15:30 (全1回 日曜日) 資産寿命の延伸、終活のポイント、贈与・相続の基本等を学ぶ J F L E C 嶋田有吾
5	足裏健康法で疲労回復・免疫力アップ 定員12人 6/2・16 10:00~11:30 (全2回 火曜日) 足裏もみを学んで自分や家族の健康を整えませんか リフレクソロジスト 藤原さき
6	親子で楽しむ「おくち」実験室! 定員6組12人 小学低学年親子 6/13 10:00~11:00 (全1回 土曜日) 歯とお口の働き、虫歯の原因、上手な磨き方を学び、子供の歯を守る 明治安田生命

本行徳公民館 〒272-0103 市川市本行徳12-8
Tel 047-359-1351 Fax 047-359-1354

幸公民館 〒272-0123 市川市幸1-16-18
Tel 047-398-0481 Fax 047-398-0482

1	罰則強化! 自転車の交通違反 定員15人 4/20 10:00~11:30 (全1回 月曜日) 自転車の交通違反にかけられる反則金について知る 千葉県行徳警察署 交通課
2	楽しく歌おう! ハワイアン 定員10人 5/16・23 13:00~15:00 (全2回 土曜日) ハワイアンソングで心身共に癒されましょう ハワイアンシンガー 土屋美也子
3	初めての色鉛筆ぬり絵 定員8人 5/29 13:30~15:30 (全1回 金曜日) 色鉛筆の特性や技法を知り、葉や葉書を気楽に描いてみましょう 本行徳公民館職員
4	健康体操でフレイル予防 定員15人 65歳以上 6/2・9 10:00~11:30 (全2回 火曜日) 適度な運動と脳トレでフレイル予防! レクリエーション介護士 鶴岡美矢子
5	多肉植物の寄せ植え 定員16人 費2,500円 6/10 10:00~11:30 (全1回 水曜日) 育てやすい多肉植物で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
6	水引アートを楽しもう 定員8人 初心者 費1,000円 6/17・24 13:30~15:30 (全2回 水曜日) 水引を学びアート作品にもチャレンジ 水引アート作家 村島広子
7	七夕音楽会ーやさしさに包まれたならー 定員15人 7/4 13:30~15:00 (全1回 土曜日) 懐かしの名曲をアコースティックギターと女性ヴォーカルで聴く安らぎのコンサート

1	男の料理 ひと工夫でおいしく中華 定員12人 男性 費3,000円 5/10,6/7 10:30~12:30 (全2回 日曜日) 焼売、豚肉パイコー等中華料理をおいしく作るコツを学びます 料理研究家 西岡佳名子
2	リラックスしてセルフケア 定員10人 5/12・19・26 10:00~12:00 (全3回 火曜日) 身体をゆるめて、呼吸法とコリや滞りをほぐす方法で心身ともにリフレッシュ 天城流湯治師 大森ちさと
3	もぎりアートで絵手紙に挑戦 定員12人 費600円 6/2・9 10:00~12:30 (全2回 火曜日) 新聞のカラー部分を手でもぎって、色の組み合わせを楽しみステキな絵手紙を作ろう 日本絵手紙協会公認講師 伍香真理子
4	クラフトバンド&PPバンドで雑貨作り 定員10人 初心者 費2,500円 6/4・11 10:00~12:30 (全2回 木曜日) リングネックレス、北欧風かご作りに挑戦 クラフトバンド・PPバンド講師 澤目智絵
5	無病息災! さるぼぼを作ろう 定員10人 費500円 6/18・25 10:00~12:00 (全2回 木曜日) 1回目は赤い布でさるぼぼ、2回目はちゃんちゃんこに挑戦 さるぼぼ会

市公式Webサイトより講座(公民館を会場として開催するもの)の申し込みができるようになりました。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

市川市公民館主催講座 検索 

市川市公式ウェブサイト
<https://www.city.ichikawa.lg.jp/edu12/0000392074.html>



申込締切日: 往復はがき 3月18日(水)消印有効 WEB申込 3月22日(日)24時まで

市川公民館

〒272-0034 市川市市川2-33-2
Tel. 047-321-1171 Fax 047-321-1172

Table with 7 rows of lecture details including titles like 'ゆるやかなストレッチでリラックス' and 'イラストで描く私の暮らし'.

菅野公民館

〒272-0824 市川市菅野3-24-2
Tel. 047-322-7761 Fax 047-322-7812

Table with 7 rows of lecture details including titles like '円満な相続・遺言を学ぶ講座' and '大人のためのやさしい塗り絵'.

※教材等の準備のため、費用を事前に納入していただく講座もあります。

大野公民館

〒272-0804 市川市南大野2-3-19
Tel. 047-339-3400 Fax 047-339-4871

Table with 8 rows of lecture details including titles like '素潜りシェイクスピア「ハムレット」' and '旬のアジをさばいてみよう！'.

市川駅南公民館

〒272-0032 市川市大洲4-18-3
Tel. 047-370-3564 Fax 047-370-3566

Table with 8 rows of lecture details including titles like '再確認！自転車の交通ルールを学ぼう' and '写経体験で心のリセット'.

少年自然の家

〒272-0801 市川市大町280番地の4
Tel. 047-337-0533 FAX 047-337-0534

市川市少年自然の家では、少年(義務教育諸学校の児童及び生徒をいう。以下同じ。)を自然に親しませ、自然の中での集団宿泊生活を通じてその情操や社会性を豊かにするとともに、心身を鍛練し、もって健全な少年の育成を図るため、年間を通じて少年を主たる構成員とする団体の受入を行っています。

市川市少年自然の家主催事業

Table with 7 rows of youth activities including 'チャレンジャースクール', 'ザ・チャレンジ 自由研究', and '親子でお月見団子を作ろう'.

※主催事業実施当日のプラネタリウムの一般撮影は中止となります。

申込締切日：往復はがき3月18日(水)消印有効 WEB申込3月22日(日)24時まで

行徳公民館

〒272-0121 市川市末広1-1-31
Tel. 047-356-0763 Fax 047-359-2060

信篤公民館

〒272-0013 市川市高谷1-8-1
Tel. 047-327-6807 Fax 047-327-0047

Table with 10 rows of course information for 行徳公民館, including titles like '整理収納 家の中のお片付け講座' and 'アー・ベー・セーから始めましょう!'.

Table with 6 rows of course information for 信篤公民館, including titles like 'シニアのストレッチで元気になろう' and 'バイオリンと二胡 花によせてコンサート'.

西部公民館

〒272-0835 市川市中国分2-13-8
Tel. 047-373-8175 Fax 047-375-6544

Table with 5 rows of course information for 西部公民館, including titles like 'Twilight Jazz Live' and 'やってみよう はじめての陶芸'.

曾谷公民館

〒272-0832 市川市曾谷6-25-5
Tel. 047-372-2871 Fax 047-372-2872

若宮公民館

〒272-0812 市川市若宮2-15-8
Tel. 047-336-7958 Fax 047-334-3053

Table with 9 rows of course information for 曾谷公民館, including titles like '弓道講座' and 'お江戸日本橋歴史散歩'.

Table with 8 rows of course information for 若宮公民館, including titles like '現代アート折り紙〜向日葵と薔薇〜' and '空と地下から学ぶ防災『地下神殿』見学'.

公民館オンライン講座(YouTube配信)も受講者“随時”募集中

公民館オンライン講座を配信しています。動画公開の期間内であれば「いつでも」「どこでも」「なんどでも」見ることができます。

対象者：市内在住・在勤・在学
費用：無料(通信費は受講者負担)
配信方法：市公式YouTubeチャンネルでの動画配信(限定公開)
登録方法：市公式Webサイトから申込み

◆注意◆ 公民館主催講座のWeb申込とは異なる申込フォームになりますので、ご注意ください。

Search box for online courses with URL: https://www.city.ichikawa.lg.jp/edu12/1111000005.html

申込締切日：往復はがき 3月18日(水)消印有効 WEB申込 3月22日(日)24時まで

子ども(小学生以下)または子どもと保護者を対象とした講座

夜間(主に午後6時以降)に開催する講座

講座を受講できる対象者をあらわしています。教材費・材料費等の費用(総額)です。