

No.	講座名	日程	内容	講師	定員
1	脳トレ×筋トレで 元気な毎日を！	5/16・23 10:00～11:30 (全2回 土曜日)	高齢化社会において、いつまでも元気で健康な毎日を送るために、脳と身体を活性化させる「脳トレ×筋トレ」を学ぶ。継続は力なり！転倒や認知症予防に有効な、日々無理なく続けられるトレーニング方法を習得する。	スポーツインストラクター 國嶋 知美	12人
2	大相撲 よもやまばなし	5/20 10:00～12:00 (全1回 水曜日)	日本の国技である相撲への理解を深めてもらい、伝統文化を学ぶことを目的としています。座談会形式で質疑応答を中心に相撲の歴史、文化、知られざる魅力を学ぶことで相撲観戦がより楽しくなります。	著述家 窪寺 紘一	16人
3	発見130年！ 姥山貝塚の最前線	5/24・31 10:00～12:00 (全2回 日曜日)	国指定史跡である姥山貝塚について、発掘調査を通して見つかったモノから、どのように当時の生活を復元できるのか、また、本貝塚はなぜ重要なのか。それらについて座学で学び、さらに現地を歩くことにより、体感し、地域の歴史に詳しくなりましょう。	市川市考古博物館学芸員 岡本 樹	12人
4	豊かな老後・知っておきたいお金の話	5/24 13:30～15:30 (全1回 日曜日)	セカンドライフを有意義かつ快適なものとするために知っておきたい資産寿命の延伸やそのために活用できる制度、終活のポイント、贈与・相続の基本、外部知見の活用などを学びます。	J-FLEC講師 嶋田 有吾	60歳以上 12人
5	足裏健康法で 疲労回復・免疫力アップ	6/2・16 10:00～11:30 (全2回 火曜日)	足裏のどこを押せば不調に合わせた刺激になるか、足のほぐし方、足揉みを実践して、病院や薬だけに頼らず、自分や家族が健康でいられる足裏もみ健康法を学ぶ。	リフレクソロジスト 藤原さき	12人
6	親子で楽しむ ”おくち”実験室！	6/13 10:00～11:00 (全1回 土曜日)	かむこと、食べること、飲み込むことには、元気な口(健康)を育むヒントがたくさんあることを学ぶ。健康な歯の維持やケアについての知識を得て、将来にわたる正しい健康管理に繋げる一助としたい。	明治安田生命	小学1～3年生 親子6組