

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	対象	費用	その他
1	素潜りシェイクスピア 「ハムレット」	5/12・19・26 10:00～12:00 (全3回 火曜日)	シェイクスピア作品の海に潜る体験。 講師によるシーンの解説を交えて、「ハムレット」の台詞を声に出して読みつないでいきます。音読することでより深い解釈が得られます。 経験不問、どなたでも大歓迎！ シェイクスピア四大悲劇の世界へようこそ。	役者・プロデューサー 鷹野 梨恵子 	15人	一般	無料	・1回目 物語の始まり ・2回目 「To be or not to be」 ・3回目 ハムレットたちが迎える結末
2	旬のアジをさばいてみよう！	5/13 10:00～12:00 (全1回 水曜日)	基礎から魚のさばき方を学びます。 脂ののったアジを2尾さばき それぞれ『たたき』と『南蛮漬け』に調理します。	喜久寿司店主 桐ヶ谷 洋平 	12人	一般	1,000円	持ち物 ・包丁(普段使いの物で可) ・魚用の骨抜き (100円ショップで購入可) ・エプロン・三角巾・布巾 ・持ち帰り用の容器 ・筆記用具
3	ぐっすり眠るためのヨガ講座	5/18・6/15 10:00～11:15 (全2回 月曜日)	質の良い睡眠のために、効果的で続けられるヨガの呼吸法とポーズをやってみましょう。 	ヨガインストラクター 健康運動実践指導者 山崎 礼子	15人	一般	無料	持ち物 ・ヨガマットもしくは大判バスタオル ・動きやすい服装 ・飲み物
4	初めての ナイトピラティス&ストレッチ	5/20・27 19:00～20:00 (全2回 水曜日)	一日頑張った体をしっかりメンテナンス！ 肩こりを予防改善し、インナーマッスルを鍛えて下腹部をすっきりさせよう。 正しいストレッチを行うことで関節の可動域を広げ、日々の身体の不調を改善!! 	ピラティスインストラクター 伊藤 里奈 	12人	60歳までの女性	無料	持ち物 ・ヨガマットもしくは大判バスタオル ・動きやすい服装 ・飲み物
5	足が喜ぶサンダル 『ワラーチ』を作る！	5/24 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	『ワラーチ』とはなに？どんな機能があるの？などを踏まえながら、皆さんの足にあった『ワラーチ』を自らの手で作成します。室内履きでもよし、ランニングの際に履いてもよし！バランス感覚の向上や怪我の予防に。	鍼灸師 高橋 賢一 	12人	親子可	(1足) 大人 2000円 子供 1000円	持ち物 ・サンダルを持ち帰る袋 ・ハサミ ・油性ペン ・飲み物
6	こどもが楽しむ マジック教室	6/6 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	簡単にできるカードマジックや身近にあるもので、お友達や家族を驚かせてみませんか？ 洞察力・観察力・発想力・コミュニケーション能力を高めよう！	マジシャン みゅーじ マジシャン えむ 	16人	小学生以上	1,000円	持ち物 ・お金500円玉2枚 10円玉2枚 (マジックで使用)
7	すぐに使える実践 マジックレッスン	6/6 14:00～16:00 (全1回 土曜日)	初歩的なマジックに少しテクニックが必要なトランプマジックなどを習得してみませんか？コミュニケーションの能力の向上、洞察力を鍛えてみてはいかがでしょうか？学んだあとはご家族やお仲間披露してみませんか？	マジシャン みゅーじ マジシャン えむ 	16人	一般	1,000円	持ち物 お金500円玉 2枚 100円玉 2枚 (マジックで使用)
8	多肉植物でつくる 小さな世界	6/8 10:00～11:30 (全1回 月曜日)	初心者でも手軽に育てられる多肉植物で、寄せ植えづくりを楽しみましょう。 	市川市花と緑の まちづくり財団	16人	一般	2,500円 (材料費)	持ち物 ・エプロン