

大野公民館主催講座

素潜りシェイクスピア ハムレット

シェイクスピア作品の海に潜る体験はいかが
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
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

5月12・19・26日(火)

10:00～12:00

大野公民館多目的ホール

参加費：無料

対象：一般

定員：約15名

旬のアジをさばいてみよう！

大野公民館

主催講座

新鮮な魚の選び方、包丁の使い方
を基礎から学びましょう

日時：5月13日(水)

10:00～12:00

場所：大野公民館 調理実習室

定員：12人

費用：1000円

持ち物：包丁・持ち帰り容器

エプロン・三角巾・布巾

魚用骨抜き・筆記用具

メニュー：あじのたたき

あじの南蛮漬け

講師：喜久寿司店主

桐ヶ谷洋平





ぐっすり眠るための ヨガ講座



質の良い睡眠をあなたに！



ZZZ...

★日時（全2回）

5月18日(月) 10:00~11:15

6月15日(月) 10:00~11:15

★場所

大野公民館 2階 視聴覚室

★講師

ヨガインストラクター
健康運動実践指導者

山崎 礼子

★定員 15名

★持ち物

- ・ヨガマットもしくは
大判バスタオル
- ・水分補給のための飲み物



はじめての ナイトピラティス & ストレッチ



ピラティスインストラクター
伊藤 里奈

5/20・27（全2回 水曜日）

19：00～20：00

大野公民館 2階 視聴覚室

費用：無料

対象：60歳までの女性

定員：12名

一日頑張った身体をメンテナンス

肩こりを予防改善し、
インナーマッスルを鍛え
下腹部をスッキリさせよう！



足が喜ぶサンダル 『ワラーチ』を作る！

日程：5月24日(日)

10時から12時まで

定員：12人

対象：おひとりでも、親子でも参加可

費用：2,000円（お子様1,000円）

場所：大野公民館 2階 視聴覚室

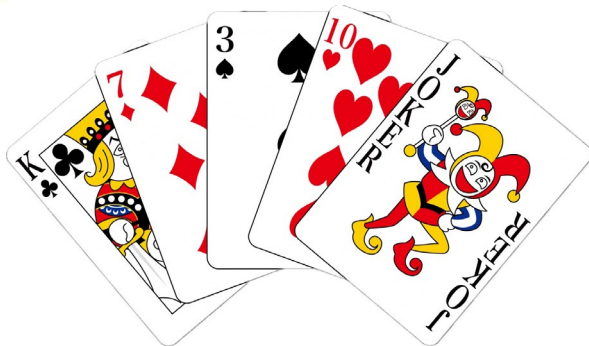
講師：鍼灸師 高橋 賢一



『ワラーチ』とは
メキシコ先住民族・タウラマラ族が履
いていた伝統的なサンダル。ワラーチ
は『足を育てる履物』で、日常使いを
するだけでバランス感覚の向上や怪我
の予防につながる。

大野公民館主催講座

子どもが楽しむマジック教室



簡単にできるカードマジックや身近にあるもので、人を驚かすマジック技術を学ぼう！

日程：6月6日(土) 10時～12時まで

定員：16名

対象：小学生以上

費用：1000円(道具代・テキスト代)

場所：大野公民館 2階 第3研修室

持ち物：500円玉1枚・10円玉2枚

(マジックで使用)

講師：マジシャン みゅーじ・えむ



すぐに使える 実践マジックレッスン



初心者でもできるマジックや少
しテクニックが必要なトランプ
マジックを学んでみよう！

日程：6月6日(土) 14時～16時

定員：16名

費用：1000円(道具代・テキスト代)

場所：大野公民館 2階 第3研修室

持ち物：お金500円玉1枚・10円玉2枚
(マジックで使用)

講師：マジシャン みゅーじ・えむ



多肉植物でつくる 小さな世界



多肉植物で寄せ植えを楽しみ
育て方のポイントを学ぼう

日 時 : 6月8日 (月)

時 間 : 10:00~11:30

場 所 : 大野公民館 多目的ホール 1階

材料費 : 2,500円

持ち物 : エプロン

講 師 : 市川市花と緑のまちづくり財団