

# 若宮公民館

## 2026年春・夏 公民館主催講座

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	対象	費用
1	現代アート折り紙 ～向日葵と薔薇～	5/1・15・29 13:30～15:00 (全3回 金曜日)	折り紙でそのまま飾れる 立体花をつくる 	おりがみ愛好家 岩嶋玲子 	15人	成人	700円
2	空と地下から学ぶ防災 「地下神殿」見学	5/10 10:30～16:30 (全1回 日曜日)	集中豪雨の仕組みを学び、その後市バス利用で「首都圏外郭放水路」を歩き、水の流れや処理の仕組みを体感する	気象予報士 村井謙太 「龍Q館」防災コンシェルジュ	16人	成人 階段の上り下りに 支障のない方	1,150円 (保険料含む)
3	男の趣味 はじめての料理時間	5/17 9:30～12:00 (全1回 日曜日)	料理初心者の中高年男性のための料理入門講座	なごみ亭店主 小井土隆晴	10人	成人男性	2,000円
4	自分へのご褒美 季節の花の寄せ植え	6/5 13:30～15:00 (全1回 金曜日)	育て方や魅力的な寄せ植えのポイント を学ぶ	市川市花と緑の まちづくり財団	16人	成人	3,000円
5	日本みつばちの魅力、 まるわかり	6/6 10:30～12:00 (全1回 土曜日)	日本みつばちのくらしや秘密を知り、みつろうを使ってリップクリーム作りに挑戦！	エフプラス株式会社 	16人	成人	1,000円
6	アロマで梅雨を さわやかに	6/13・20 13:30～15:30 (全2回 土曜日)	ルームスプレーや入浴剤を作り、香りで暮らしをバージョンアップしましょう	アロマインストラクター 松田 奈緒美	12人	中学生以上 妊娠中の方は ご相談下さい	1,500円
7	測ってわかる骨の健康	6/16 10:00～12:00 (全1回 火曜日)	骨量低下の理解を深めるため、骨密度を測り、維持に有効な食材を学ぼう	保健センター職員 	16人	成人 骨粗鬆症の 治療中でない方	
8	防災準備？ 今から 知ることできること	6/23 13:30～15:00 (全1回 火曜日)	学校区別防災カルテ・減災マップの活用法を学び、防災知識を深める	市川市役所地域防災課	20人	成人	