

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	対象	費用
1	ゆるやかなストレッチでリラックス	5/12・26, 6/9 10:00~11:30 (全3回 火曜日)	美容体操クラスを主宰する先生からセルフケアを学んで心身ともにリラックスして健康的でより良い毎日にしましょう。	講師 瀧本幸栄子	12人	一般	
2	イラストで描く私の暮らし	5/20・27 13:00~15:00 (全2回 水曜日)	日記などの中に自分の身近な風景や気になるものをペンと色鉛筆で描き止める。 	イラストレーター 森 千章	12人	一般	500円
3	語り継ぐ市川の民話	5/21・28, 6/4 10:30~12:00 (全3回 木曜日)	地域に伝わる知っているようで知らない話。どんな話が出てくるかは当日のお楽しみ。話を聴くだけではなく、自身でも読んで楽しみましょう。	市川民話の会	20人	一般	
4	あなたにもできる「苔玉」作り	6/12 10:00~11:30 (全1回 金曜日)	心が安らぎリラックスする効果が得られる苔玉を作る。 	市川市花と緑のまちづくり財団	16人	一般	2,000円
5	市川の鉄道の歴史	6/24 13:30~15:30 (全1回 水曜日)	明治から昭和初期の総武線・京成電鉄の歴史を学び市川の発展を辿る	市川歴史博物館 学芸員 小野 英夫	20人	一般	
6	東洋医学を学び健康長寿をめざそう	7/1・15 13:30~15:00 (全2回 水曜日)	東洋医学に基づく鍼灸マッサージの歴史や身体のツボの場所や効能を学ぶ。また食事法も学び身体の内面から健康な身体をつくり、健康寿命を延ばす	市川浦安 鍼灸マッサージ師会 会長 冨森 猛	20人	一般	
7	ガラスアートでお道具箱を作ろう！	7/3 10:00~12:30 (全1回 金曜日)	小物にちょっとだけ憧れのステンドグラスをあしらって手軽に楽しみましょう	ガラスアート 認定インストラクター 関 美江	10人	一般	1,000円