



脳トレ×筋トレで 元気な毎日を！

日々、健康で暮らすために脳
と体を活性化。
継続は力なり！日常で無理
なく続けられるトレーニング
方法を学びましょう！

日 時：令和8年5月16日(土)
5月23日(土)
各々10:00～11:30

講 師：スポーツインストラクター
國嶋 知美

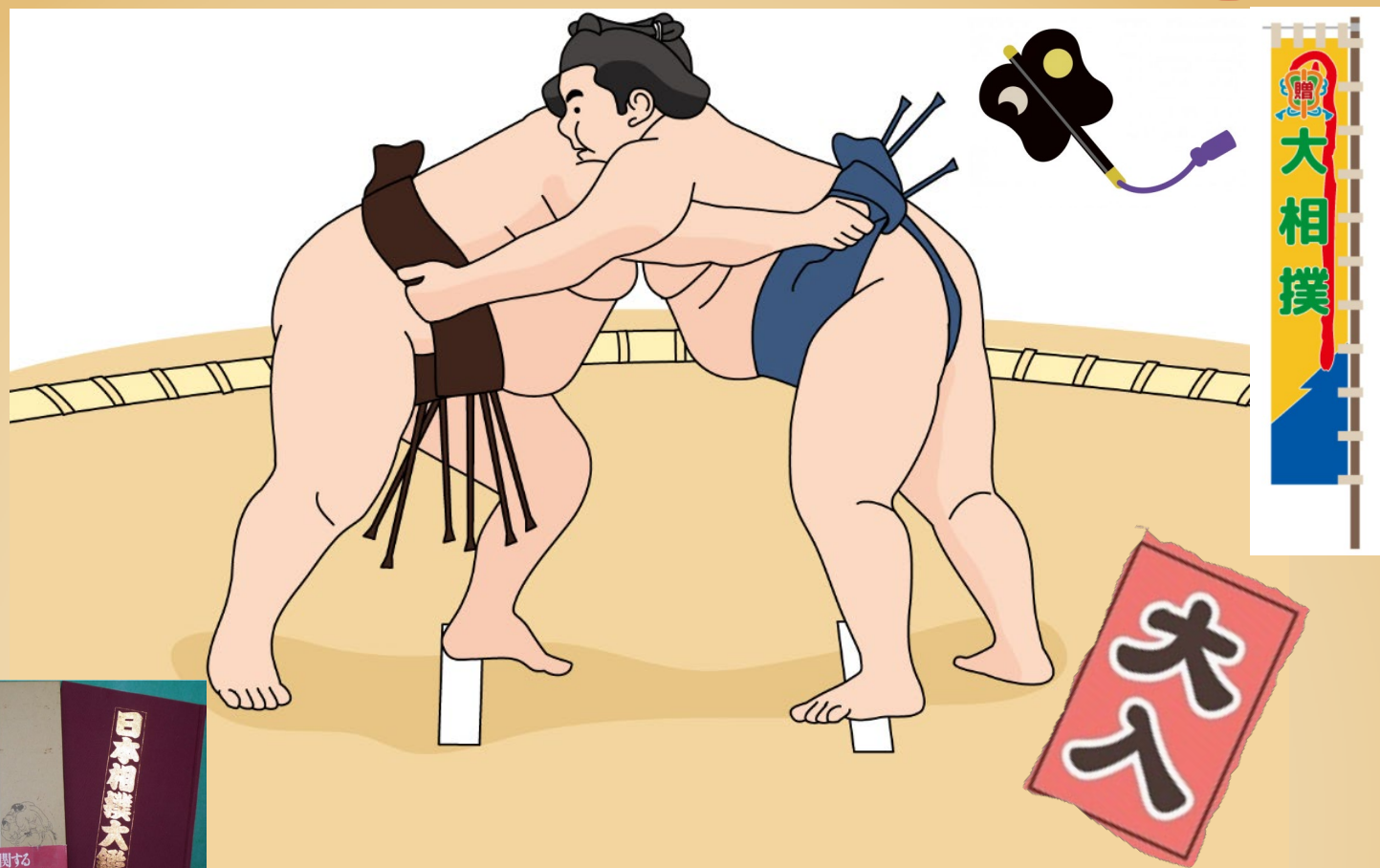
場 所：柏井公民館 集会室

柏井公民館

令和8年度
柏井公民館 主催講座

受講者
16名

講師
著述家
窪寺紘一



大相撲よもやまばなし

相撲の歴史、文化、知られざる魅力を学び、大相撲観戦を楽しみませんか？

講座の3つのポイント

相撲の起源と歴史
神事から国技へ

相撲の技
土俵を彩る力士たち

大相撲の魅力
観戦の楽しみ方

開催
日時

5月20日(水)
午前10時～12時

場所

市川市柏井公民館 (市川市柏井町2-844)
第3会議室

【お問い合わせ・お申込み先】 市川市柏井公民館 電話：047-338-2988

市川市公民館主催講座



発見130年！ 姥山貝塚の最前線

国指定史跡：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、当時の生活を復元したり姥山貝塚の重要度を再確認したりしてみましよう

市川考古博物館 学芸員 岡本 樹 氏



1日目 5月 24日 (日曜日)

2日目 5月 31日 (日曜日)

10:00～12:00

柏井公民館 1階：集会室にて 駐車場有り

(定員 12名 31日は姥山貝塚へ)

豊かな老後・知って おきたいお金の話

- ・終活を考える
- ・成年後見制度
- ・贈与、相続
- ・金融トラブル、相続窓口

J-FLEC講師・嶋田有吾

日 程

**5月24日(日)
13:30～15:30
柏井公民館
集会室**



柏井公民館主催

足裏健康法で 疲労回復・免疫力アップ

足裏もみを学んで、自分や家族の健康を整えませんか

日時 6月2日（火） 6月16日（火） 2回講座
10時～11時30分

講師 リフレクソロジスト 藤原 さき

場所 柏井公民館 集会室



おやこ たの

じっけんしつ

親子で楽しむ“おくち”実験室！

かしわ い こう みんな

柏井公民館

は うしな

おとなの歯は失ったら

は

もう生えてこない



- ・「歯」と「おくち」のはたらき
- ・歯みがきじょうずにできるかな？
- ・どうして虫歯になるのかな？
- ・食べること、飲みこむことの大切さ

6月13日（土）

【時 間】10:00～11:00

【対 象】小学1～3年生と保護者

【定 員】6組(きょうだいでの参加、
両親での参加OKです)

【持ち物】筆記用具・ハンカチ・水筒等
※水筒は水分補給用です。

無料です

〒272-0802

市川市柏井町2-844

電話 047-338-2988

FAX 047-339-3513

※駐車場、駐輪場あります

お子さんの健康な歯を守るための講座です。