

市川市

ミーティアムガイド

2026
No.50
秋・冬号

公民館講座情報紙

公民館でつどう・まなぶ・むすぶ

2026秋・冬の講座 受講申込受付中!

公民館とは

学びの場、交流の場として地域に開かれた社会教育施設
(市内15館)。

主催講座とは

教養深まるテーマや暮らしに役立つ知識など、子どもから
大人まで参加できる公民館の講座。年2回(春と秋)開催。

西部公民館

〒272-0835 市川市中国分2-13-8
Tel 047-373-8175 Fax 047-375-6544 

1	色彩文化を学ぶ〜バロック、ロココ美術	定員16人 費1,500円(カラーカード代、他)
11/13・20・27 10:00~12:00 (全3回 金曜日)		
知っているようでよくわからないバロックやロココ美術を、色彩にも着目してやさしく 紐解いていきます。色彩文化を学んで世界をひろげましょう 色彩講師 園田好江		
2 	「いっち と かっち」楽しく活用講座	定員20人 対成人 費900円
11/14 13:30~15:00 (全1回 土曜日)		
市川市広報キャラクター「いっち と かっち」に関する広報取り組みについて話を聞く 後半はフリー素材を活用しトートバッグを作りましょう 市川市広報広聴課 松岡みどり		
3	暮らしを彩るトールペイント	定員12人 費1,500円
11/17・24 13:30~15:30 (全2回 火曜日)		
トールペイントの技法を学び、スノーマンの壁掛けを作ろう トールペイント講師 土谷真弓		
4	InBody測定とやさしいヨガ	定員16人 費500円
11/25,12/2・12/9 14:00~15:30 (全3回 水曜日)		
最新の体組成計で自分を可視化、ヨガで体づくり ヨガインストラクター Kunica 他		
5	クリスマスに楽しむ ラテアート	定員12人 対初心者 費2000円(焼菓子付)
12/7 13:00~15:00 (全1回 月曜日)		
パスタ直伝!可愛いラテアートでクリスマスを楽しもう プラスアイカフェ 境宗士郎		
6 	グリム童話と日本の昔話	定員20人
1/23 13:00~15:00 (全1回 土曜日)		
異文化の昔話にみられる共通点を、グリム童話と日本の昔話から探る 和洋女子大学 生活環境学科助教 星野美穂子		

東部公民館

〒272-0816 市川市本北方3-19-16
Tel 047-337-8886 Fax 047-337-8887

1	それいけ入門! いきいきマージャン	定員16人 対女性初級 費2,500円
11/10・17・24,12/1 10:00~12:00 (全4回 火曜日)		
頭脳スポーツの健康マージャンで、元気はつらつ! マージャン講師 高橋邦雄		
2	太極拳で心も体も健康に	定員16人
11/13・20・27 13:30~15:00 (全3回 金曜日)		
中国発祥の太極拳で体をほぐし心と体の健康を整えよう 健康運動指導士 内山雄治		
3	血管を元気に! 輝く明日へ	定員20人
11/18 13:30~15:00 (全1回 水曜日)		
しなやかな血管を手に入れ健康寿命をのぼそう 明治安田生命保険相互会社		
4	日本の伝統ミニ門松で新年を迎えよう	定員10人 費2,000円
12/17 10:00~12:00 (全1回 木曜日)		
かわいいミニ門松を手作りしよう 市川市花と緑のまちづくり財団		
5  	今年も集まれ! 小学生書き初め教室	定員8人 対小学3~6年生 費350円
12/26・27 10:00~12:30 (全2回 土日曜日)		
お姉さん先生と楽しく学び書き初めの課題を仕上げよう 日本書道院師範 小泉友佳理		
6 	歌い初め! 季節の歌をうたいましょう	定員16人
1/16 10:00~11:30 (全1回 土曜日)		
懐かしい童謡や唱歌をご一緒に歌いましょう 声楽家 吉野真紀子		
7	酵素たっぷり健康味噌づくり	定員16人 費3,500円
1/22 13:30~16:00 (全1回 金曜日) 持帰り量約4kg		
味噌づくりを体験し趣味にしよう 手作り味噌の会 桜井栄子		

菅野公民館

〒272-0824 市川市菅野3-24-2
Tel 047-322-7761 Fax 047-322-7812

1	貴方の運転大丈夫? 再確認自転車マナー	定員18人
11/9 10:00~11:00 (全1回 月曜日)		
自身の運転を振り返り、事故防止に努めよう 講師 市川警察署 交通課		
2	背骨・骨盤が整う 身体スッキリ体操!	定員15人 対女性
11/11・18 13:30~15:00 (全2回 水曜日)		
背骨・骨盤のゆがみをほぐして、体の中から健康づくりを 健康運動指導士 南 伸子		
3	大人ののためのやさしい塗り絵・秋冬編	定員10人 費500円
11/28・12/5 13:30~16:00 (全2回 土曜日)		
季節の花のリースに色鉛筆で色を付け額に入れて飾りましょう。今回は秋冬。講師 川村彩世		
4	オルゴールの響きで心身リフレッシュ	定員30人
11/29 13:30~15:00 (全1回 日曜日)		
森の香りの中でオルゴールの音色に癒され、その効果を体験する 日本オルゴール療法研究所副所長 佐伯一成		
5	手芸モールで創る♡可愛い手乗りネコ!	定員10人 費1,500円
12/3・10・17 14:00~15:30 (全3回 木曜日)		
初心者でも楽しく自分だけのネコが完成します! 講師 マークン・ネコガスキー		
6	お正月の縁起物「ミニ門松」作り	定員10人 費2,000円
12/23 10:00~12:00 (全1回 水曜日)		
オリジナル「門松」で良い年を迎えましょう! 市川市花と緑のまちづくり財団		

信篤公民館

〒272-0013 市川市高谷1-8-1
Tel 047-327-6807 Fax 047-327-0047

1	写仏と写経で心おだやかに生きる	定員14人 費1,000円
11/5・12・19 13:30~15:30 (全3回 木曜日)		
台紙をトレースする写仏と写経。お気軽にご参加ください 正延寺 田中有弘		
2	ピラティスでからだバランスを整えよう	定員13人 対女性
11/9・16 10:30~12:00 (全2回 月曜日)		
インナーマッスルを鍛えて姿勢の改善、肩こり・腰痛を解消しましょう ピラティスインストラクター 伊藤里奈		
3	アロマの香る処方箋	定員10人 費1,000円
11/18・25 10:00~12:00 (全2回 水曜日)		
アロマの香りで癒され、脳から元気になろう 薬剤師(アロマセラピスト) 一色乃理子		
4 	かべにかけける英国スタイルの花	定員12人 費2,000円
11/29 13:00~16:30 (全1回 日曜日)		
伝統的英国スタイルの花をアートフラワーで体験しよう 専心池坊正教授 長島美津子		
5	ミニ門松を作って新年を迎えよう	定員10人 費2,000円
12/16 10:00~12:00 (全1回 水曜日)		
伝統の正月飾り、ミニ門松を手作りしましょう 市川市花と緑のまちづくり財団		
6 	蒼き風 草原の囁き 馬頭琴コンサート	定員60人 ※小3以下は保護者同伴
2/28 14:00~15:30 (全1回 日曜日)		
清々しい音色を聴きながら、モンゴルの大草原に心を馳せ、おおらかな気持ちになる 1件の応募につき、2人まで申込可能 馬頭琴奏者 セーンジャー		

行徳公民館

〒272-0121 市川市末広1-1-31
Tel 047-356-0763 Fax 047-359-2060

1  	親子で挑戦! 「初めてのドローン」講座	定員親子8組 対保護者、小学生以上
11/7 10:00~11:30 (全1回 土曜日)		
最近話題のドローン操作技術の体験を通して世代間の交流を図る 市川レクリエーション協会 安井多一郎		
2	はつらつ! 室内ウオーキング	定員15人 対女性
11/9・16 10:00~12:00 (全2回 月曜日)		
「歩き方」を整えて身も心も健やかに。音楽に合わせて颯爽と歩きましょう! ウォーキングインストラクター 高木綾乃・小倉榮子		
3	土鍋で炊く新米の食べ比べ体験	定員20人 費1,000円
11/11 10:30~12:30 (全1回 水曜日)		
米の炊飯器での炊き方や土鍋で炊く数種類の新米の食べ比べ お米マイスター 牧野基明		
4	未来の安心! 骨盤底筋エクササイズ	定員10人 対女性
11/12・19 10:00~11:30 (全2回 木曜日)		
骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩みを解決 運動が苦手な人でも大丈夫! パーソナルボディスタイリスト 宮成智加子		
5 	野鳥の楽園に集まるいきもののお話し3	定員20人
11/14(館内)・21(館外) 13:30~16:00 (全2回 土曜日)		
好評講座の第3弾 野鳥の楽園(行徳近郊緑地)のとおってお話を学び、普段は立ち 入り出来ない鳥獣保護区の観察をしながらゴミ拾いを行います 行徳自然ほごくらぶ		
6 	王朝絵巻の世界へ! 平安装束体験	定員10人
11/28 10:00~12:30 (全1回 土曜日)		
平安文化や貴族の暮らしを学び、平安装束(十二単・束帯等)着装体験で王朝文化に 親しみましょう 東京成徳大学教授 青柳隆志		
7 	行徳の海がすごく好きになる講座	定員20人
11/29(館内),12/6(館外) 9:30~12:00 (全2回 日曜日)		
実は近い「行徳の海」の歴史と現地自然環境を観察 三番瀬フォーラム理事長 安達宏之		
8 	ゼロから始める楽しい健康マージャン	定員12人 費300円
11/29,12/6・13 13:30~16:00 (全3回 日曜日)		
経験ゼロでもゆっくり楽しく麻雀を学びませんか 健康マージャン会代表 曾根 栄		
9	トールペイントで素敵なバラを描こう	定員10人 対初心者 費1,500円
12/1・8 10:00~12:00 (全2回 火曜日)		
世界に一つだけのペンダントを作りましょう トールペイント講師 阿部りつ子		
10  	キミもマジシャンになれる!	定員10人 対小学生、保護者参加可 費300円
12/5 13:30~15:00 (全1回 土曜日)		
マジックを習ってクリスマス会お正月にひろうしよう マジシャン DukeMASA		

市公式Webサイトより講座(公民館を会場として開催するもの)の申し込み
ができるようになりました。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

市川市公民館主催講座

検索 

市川市公式ウェブサイト
<https://www.city.ichikawa.lg.jp/edu12/0000392074.html>



申込締切日: 往復はがき10月14日(水)消印有効 WE B申込10月18日(日)24時まで

幸公民館

〒272-0123 市川市幸1-16-18
Tel 047-398-0481 Fax 047-398-0482

1 日曜日	初めの一步！いざ「太極拳」入門 11/8・22 10:00～11:30 (全2回 日曜日) ゆっくりとした動きと深い呼吸を学ぶ、体に優しいはじめての太極拳 楊名時太極拳師範 河原裕恵	定員10人
2	健康チェックと「市川みんなで体操」 11/17・24 10:00～11:30 (全2回 火曜日) 健康チェックでフレイル予防、「市川みんなで体操」を学んで介護予防 地域包括支援課	定員15人 因65歳以上
3	マクラメでつくるXmasオーナメント 11/27,12/4 13:00～15:00 (全2回 金曜日) はじめてでも作れる冬のオーナメント、結んで飾るぬくもりクリスマス マクラメ講師 やまねこ	定員10人 費1,500円
4 日曜日	コーヒー学教室初級 美味しい淹れ方編 12/6 10:00～12:00 (全1回 日曜日) 季節に合ったコーヒーの選び方や美味しい淹れ方を学べます ミックススペースザリガニ/ザリガニコーヒー 廣居亜紀	定員9人 費2,500円
5	苔のミニテラリウムを作ろう 12/8 10:00～12:00 (全1回 火曜日) ガラスケースに苔を植え込み、自分だけの「小さな自然の世界」を作る 凉水庵 鈴木敏之	定員10人 費1,500円
6 日曜日	シュトーレンでメリークリスマス 12/12 10:00～12:30 (全1回 土曜日) 人気のシュトーレン作りを学び、レポートリーの一つに加えてみませんか ホームメイドクッキングパン・ケーキ講師 大塚弘子	定員16人 費2,500円
7 日曜日	材料3つ！初めての味噌作り A 1/23 10:00～13:00 (全1回 土曜日) 大豆、麴、塩だけで無添加のお味噌を仕込む (出来上がり約2.5kg) 栄養士 野田和子	定員12人 費2,000円
8	材料3つ！初めての味噌作り B 1/29 10:00～13:00 (全1回 金曜日) 大豆、麴、塩だけで無添加のお味噌を仕込む (出来上がり約2.5kg) 栄養士 野田和子	定員12人 費2,000円

若宮公民館

〒272-0812 市川市若宮2-15-8
Tel 047-336-7958 Fax 047-334-3053

1 日曜日	笑いヨガでスッキリ元気 11/15・29 10:30～12:00 (全2回 日曜日) 笑っているだけで幸せが降ってくる！ 笑いヨガ&ヨガインストラクター 栗原康子	定員15人
2	～男の料理～ からだ想いの養生スープ 11/18 10:00～13:00 (全1回 水曜日) 工夫を重ねてきた講師こだわりのスープは、食材を「切って・炒めて・煮る」だけ！ 我が家で作って日々の食卓に役立てよう！ スープ愛好家 齋藤匡史	定員9人 因男性 費1,000円
3	季節を彩るアレンジフラワー講座 11/26・12/3 10:00～12:00 (全2回 木曜日) アーティシャルフラワーを材料に、11月にクリスマスリース・12月にお正月しめ縄飾りの2作品を作ります。男性も歓迎です。 ハンドメイド作家 Tomo&Non	定員15人 費3,500円
4	誰かに話したくなるごみ問題 (見学有) 11/27 9:10～13:00 (全1回 金曜日) ふだんは見られない、プラスチック分別施設と市川市クリーンセンターをバス見学。 市のごみ問題を考えます。 総合環境課・市川市クリーンセンター	定員16人 保険100円
5 日曜日	紙で作る名画アート「北斎の大波」 12/6 13:30～15:30 (全1回 日曜日) 「神奈川沖浪裏」の半立体作品 (はがきサイズ) を作成します。 ペーパーアーティスト tete	定員10人 因中学生以上 費700円
6 日曜日	作って飾ろうクリスマスバルーン 12/20 13:00～15:00 (全1回 日曜日) 小学生は保護者同伴 クリスマスに飾れるバルーン作品を作ります。初めてでも楽しく取り組める内容です バルーンアーティスト 堀 千凡	定員10人 因小学生以上 費1,000円
7 日曜日	初めてのHipHopダンス講座 1/10 13:00～14:30 (全1回 日曜日) 音楽にのって、楽しくヒップホップにチャレンジ。初めてでも安心して参加できます。 ダンススクール講師 井谷 美紀	定員20人 因小学生・中学生
8	新春演芸 ～チンドン屋と初笑い～ 1/14 14:00～15:00 (全1回 木曜日) 賑やかな演奏と威勢の良い口上で、笑顔と活気を届けます。 ちんどのまど舎 紺野しょうけい (太鼓)・ほりごめみほ (アコーディオン)	定員40人
9	骨密度、測って学ぶ骨強化 1/19 10:00～12:00 (全1回 火曜日) 骨密度を測って自身の状態を知り、食材や運動について学ぼう 保健センター健康支援課	定員16人 因骨粗鬆症の治療中でない方
10	冬を彩る立体折り紙 ～椿と水仙～ 2/3・17 13:30～15:00 (全2回 水曜日) 折り紙で冬の花「椿と水仙」を折ります。初心者歓迎です。 おりがみ愛好家 岩嶋玲子	定員12人 費500円

市川公民館

〒272-0034 市川市市川2-33-2
Tel 047-321-1171 Fax 047-321-1172

1	今日から始める麴生活 11/18 10:00～12:00(座学) 11/25,12/2 10:00～13:00(調理実習) (全3回 水曜日) 基本の麴調味料の活用法を楽しく学びましょう。 麴生活マイスター 清水久美子	定員12人 費3,500円
2 日曜日	「シタールと音の旅」コンサート 11/29 13:30～15:00 (全1回 日曜日) ロックギタリストが出会ったインド音楽「シタールの調べ」を聴いてみませんか ギタリスト兼シタール奏者 本庄寛国	定員30人
3	自分だけのお皿を作ろう (陶芸) 12/3 13:00～16:00 (全1回 木曜日) 世界に一つだけのオリジナルのお皿を作ります。絵付けは見本から選び講師が仕上げます。焼き上がり後作品は公民館で手渡しします。 アトリエ陶陽 松丸陽子	定員12人 費3,000円
4	60才からの毎日のケアで美肌&小顔美人 12/4・11 10:00～12:00 (全2回 金曜日) デコルテと顔のマッサージ、ポイントメイクを学んで、美しい毎日を！ ウェルネスビューティーセラピスト 福貴田純子	定員12人 因60才以上女性 費2,500円
5 日曜日	本場韓国のキムチとチヂミを自宅でも 12/5 13:00～16:00 (全1回 土曜日) 韓国家庭料理の本場感を感じ、食文化を学んで韓国の定番を日常の食生活に活かそう K-FOODナビゲーター 白 智賢	定員12人 費2,000円
6 日曜日	湖の遊歩道ジオラマを作ろう！ 12/12・19 10:00～13:00 (全2回 土曜日) ジオラマの基本的な技法を体験して、ものづくりの創造的な楽しさを学びます プロモデラー 瀬川たかし	定員12人 費3,000円
7 日曜日	日本の季節行事を楽しむ室礼 12/20,1/17,2/21 13:00～15:00 (全3回 日曜日) お正月・節分・雛祭りの室礼を学び、暮らしを楽しみましょう 室礼研究会・ゆずり葉 黒沢京子	定員10人 費3,500円
8	鍋帽子を作っておいしくエコクッキング 1/27,2/3 10:00～12:30(制作) 2/10 10:00～13:30(調理実習) (全3回 水曜日) 鍋に被せるだけのほったらかし調理でじんわり味がしみこんで美味しく仕上がる鍋帽子を作ります。実習は手作りの鍋帽子でごろごろ野菜のポトフ他2品 市川友の会	定員12人 費2,400円

大野公民館

〒272-0804 市川市南大野2-3-19
Tel 047-339-3400 Fax 047-339-4871

1 夜	ナイトピラティス&スーパーストレッチ 11/5・12 19:00～20:00 (全2回 木曜日) ストレッチを徹底的に！体幹トレーニングとインナーマッスルを強化 初心者でもわかりやすく進めます ピラティスインストラクター 伊藤里奈	定員12人 因60歳以下の女性
2	口笛の世界 11/10・17 10:00～11:30 (全2回 火曜日) 口笛を吹くことで、心は軽く身体は健康に！ 講師によるミニコンサートもお楽しみください 口笛演奏家 松丸容子	定員20人
3	懐メロにあわせて健康ダンス 11/12・19 10:30～11:30 (全2回 木曜日) 想い出のメロディとともに楽しく踊りましょう 気分は上々！ ダンスインストラクター 吉原史恵	定員20人
4	千葉氏入門 11/16 13:30～15:30 (全1回 月曜日) 千葉氏と中世の房総について、武士が登場した平安時代末から千葉氏が滅亡した 戦国時代までを取り上げて解説します 千葉県文書館 水野圭士	定員30人
5	初めてのフレンチ市川大野でパリ気分 11/18・25 10:00～12:30 (全2回 水曜日) おうちでも楽しめるフランス煮込み料理を作る 講師 ふせゆうすけ	定員16人 費3000円
6 日曜日	もしもに備える 親子で消防防災体験 11/21 10:00～12:00 (全1回 土曜日) もしもに備え親子で防火・防災の知識を体験しながら学ぶ 最後に消防服を着て消防車と記念撮影しよう！ 市川市北消防署 地域防災課	定員20組 因小学生とその保護者
7 日曜日	親子で作るちぎりチョコパン 12/5 10:00～12:30 (全1回 土曜日) こどもが主役！パンをこねて、たたいてチョコパンを作ろう パン講師 さきたりさ	定員8組 因3歳以上小1までの親子 費1000円
8 日曜日	小学生だけでパンピザを作ろう！ 12/12 10:00～12:30 (全1回 土曜日) みんなでわいわいしながら、おいしいピザを作る！ パン講師 さきたりさ	定員16人 因小学生 費1000円
9 日曜日	筋力アップで健康寿命を延ばそう 11/29,12/13 10:00～11:30 (全2回 日曜日) 男性限定！運動を継続して、元気な毎日を送りましょう 健康体操講師 島田理恵	定員20人 因男性
10 保護者	赤ちゃんを連れてこよう！麻雀カードゲーム 1/13・20・27 10:30～12:30 (全3回 水曜日) まあちゃおカードゲームで楽しく遊んで、脳を活性化！育児中も自分の時間を大切に 託児付きで安心して参加できる マージャンレクリエーション講師 やすいともこ	定員12組 因未就園児とその保護者

「公民館文化祭」おいでよ

鬼 高 公 民 館	10月3日(土)9時30分～16時
市 川 駅 南 公 民 館	10月3日(土)10時～16時・4日(日)10時～16時
幸 公 民 館	10月3日(土)10時～16時・4日(日)10時～15時
南 行 徳 公 民 館	10月3日(土)10時～16時・4日(日)10時～15時
本 行 徳 公 民 館	10月3日(土)13時～16時・4日(日)10時～15時
大 野 公 民 館	10月17日(土)9時45分～16時・18日(日)10時～16時
信 篤 公 民 館	10月17日(土)10時～16時・18日(日)10時～15時
柏 井 公 民 館	10月17日(土)10時～16時・18日(日)10時～15時
若 宮 公 民 館	10月18日(日)9時30分～16時
東 部 公 民 館	10月24日(土)9時30分～15時30分・25日(日)9時30分～15時
行 徳 公 民 館	10月24日(土)9時30分～15時30分・25日(日)9時30分～15時30分
西 部 公 民 館	10月24日(土)10時～16時・25日(日)10時～15時30分
曾 谷 公 民 館	10月24日(土)10時～16時・25日(日)10時～15時30分
市 川 公 民 館	10月24日(土)10時～16時・25日(日)10時～15時

文化祭は、公民館で活動する団体やサークルの日頃の活動成果の発表や地域交流のイベントです。

作品展示や舞台発表のほか、近隣学校の参加や軽食の販売やフリーマーケットなど、各公民館の利用者協議会や実行委員会が趣向を凝らして実施しています。ぜひおいでください。

当日は駐車場が使用できません。公共交通機関でお越しください。

文化祭に関するその他のお問い合わせは各公民館まで。

【保険】：館外学習・スポーツ等の保険料です。
※教材等の準備のため、費用を事前に納入していただく講座もあります。

柏井公民館

〒272-0802 市川市柏井町柏井町2-844
Tel 047-338-2988 Fax 047-339-3513 あり

1	日本書紀を読み解く 1300年の真実 定員12人 11/10・17・24 13:30～15:30 (全3回 火曜日) 神話の意味、初代神武天皇の意義、聖徳太子や卑弥呼の最新研究を紹介 榊原金市
2	自分で作る 自分だけの陶器を作ろう 定員12人 費700円 (保険料含む) 11/12(館外 千葉県立特別支援学校 市川大野高等学園) 9:30～12:00 (全1回 木曜日) 電動ろくろを使っの陶器制作と絵付け体験、校内見学もします 講師 生徒・教諭
3	かぎ針で楽しむ七宝編みのミニマフラー 定員10人 費1200円 11/13・27 10:00～12:00 (全2回 金曜日) 皆で楽しく編み物を楽しみませんか鎖編み細編みのできる方 あみもの師 田村康代
4	ノルディックウォークで楽しく全身運動 定員12人 費1,000円 保険100円 12/6(館内)12/13(館外 埴山公園)(雨の場合 12/20) 10:00～11:30 (全2回 日曜日) 2本のポールを使い姿勢を整え運動してみませんか ノルディック協会 高橋賢一
5	手作りミニ門松で新年を迎えよう！ 定員10人 費2,000円 12/18 10:00～12:00 (全1回 金曜日) 縁起の良いお正月飾りの門松を手作りします 市川市花と緑のまちづくり財団
6	小学生書き初め教室 (3～4年生) 定員8人 対小学3～4年生 12/26 10:00～12:00 (全1回 土曜日) 毛筆習字の基本を学び、課題作品を仕上げます 元公立小学校長 渋谷景子
7	小学生書き初め教室 (5～6年生) 定員8人 対小学5～6年生 12/26 13:30～16:00 (全1回 土曜日) 毛筆習字の基本を学び、課題作品を仕上げます 元公立小学校長 渋谷景子
8	悩める超大国 アメリカの歴史 定員18人 今9.1/29,2/5・12 13:00～15:00 (全3回 金曜日) 今年建国250年を迎えたアメリカ合衆国の歴史をたどります 大学講師 石出みどり
9	ハーブと尺八による演奏会 定員30人 2/14 13:00～13:40 (全1回 日曜日) 和と洋の美しい旋律を味わってみませんか 尺八 渋谷 馨・ハーブ 関原なな子

市川駅南公民館

〒272-0032 市川市大洲4-18-3
Tel 047-370-3564 Fax 047-370-3566

1	初心者向けやさしいデジカメ講座 定員12人 費500円 (保険代含む) 11/5・12(館外)・19 10:00～12:00 (全3回 木曜日) デジカメの基本と撮影を楽しく学びましょう※スマホ不可 フォトグラファー 片山麻衣子
2	着こなしで変わる！スッキリ見えの法則 定員12人 対女性 11/9・16 10:30～12:00 (全2回 月曜日) 視覚の特性や錯視の効果を使ったバランスよく見える着こなしのコツを学び、いつもの服でも印象がかわる大人のおしゃれを体験しましょう カラーコーディネーター 岩井ますみ
3	ナイトピラティスでボディメイク！ 定員16人 対65歳以下の女性 11/20・27 19:00～20:30 (全2回 金曜日) インナーマッスルを鍛え、姿勢改善、肩こり・腰痛予防、そしてストレス解消！ ※要 ヨガマット ピラティスインストラクター 井碓宏子
4	身体スッキリ！らくらく骨盤体操 定員16人 12/2・9・16 13:30～15:00 (全3回 水曜日) 骨盤周りをほぐし日常生活で動きやすい体作りを目指しましょう 健康運動指導士 南伸子
5	冬を楽しむ寄せ植え 定員16人 費3,500円 12/10 10:00～11:30 (全1回 木曜日) 植物の管理を学び寄せ植えを体験しましょう 市川市花と緑のまちづくり財団
6	手作り門松には福来たる 定員10人 費2,000円 12/22 10:00～12:00 (全1回 火曜日) ミニ門松(高さ50センチ程度)で新年を迎えてみませんか 市川市花と緑のまちづくり財団
7	江戸時代における市川の水害 定員20人 費200円 保険50円 3/5 14:00～16:00(館内)・19 10:00～16:00(館外) (全2回 金曜日) 江戸川の氾濫や行徳の津波を古文書から読み解きませんか？館外へは市有バスで関宿城博物館へ行き江戸川と利根川の分岐を見学します 駒澤大学文学部准教授 菅野洋介

鬼高公民館

〒272-0015 市川市鬼高2-12-23
Tel 047-334-2612 Fax 047-336-6799

1	学んで動いてストレッチで元気になろう 定員12人 11/4・18 10:00～11:30 (全2回 水曜日) 座学とストレッチで柔軟な体作り、フレイル予防に繋げよう パーソナルトレーナー
2	初めての囲碁入門 定員10人 費300円 11/8・15・22 14:00～15:30 (全3回 日曜日) 囲碁の未経験者に基本ルールから指導する入門講座 日本棋院棋士 三村芳織
3	年末警戒！自転車の交通違反と交通安全 定員24人 11/13 10:00～11:30 (全1回 金曜日) 自転車の交通違反反則金と地域の交通安全について知ろう 千葉県市川警察署交通課
4	ショパンの人生と名曲 定員30人 11/20 13:30～15:00 (全1回 金曜日) 誰もが知っている名曲を講話と生演奏で楽しむ 千葉経済大学短期大学部教授 高木誠
5	絵手紙で素敵なかからくりカレンダー作り 定員12人 費600円 12/2・9 10:00～12:00 (全2回 水曜日) 絵手紙を描き新年の「からくりカレンダー」を作しましょう 日本絵手紙協会公認講師 伍香真理子
6	つまみ細工でお正月の縁起物飾りを作る 定員15人 費3,000円 12/8・15 13:30～15:30 (全2回 火曜日) 「つまみ細工」で熊手と鯛を飾ったお正月飾りを手作りしよう つまみ細工講師 森美紀
7	メンズリンパマッサージ新年から健康に 定員12人 対男性 2027/1/17・24 10:00～12:00 (全2回 日曜日) 男性限定！リンパのセルフマッサージで免疫力アップ 健康運動指導士 五関雅子

本行徳公民館

〒272-0103 市川市本行徳12-8
Tel 047-359-1351 Fax 047-359-1354

1	作って擦して楽しむ消しゴムはんこ 定員14人 対初心者 費1,500円 11/11,12/9 10:00～12:30 (全2回 水曜日) 彫って擦して消しゴムはんこを楽しみましょう 消しゴムはんこ作家 あまのあやこ
2	毎日コツコツ！骨(コツ)体操 定員15人 費150円 11/29,12/6・13 10:00～11:30 (全3回 日曜日) 簡単な体操で骨を鍛え丈夫な体を作りましょう スポーツインストラクター 國嶋知美
3	ビートルズ～名曲とその物語 定員20人 12/5 13:30～15:00 (全1回 土曜日) ビートルズの名曲を聴きながら、その魅力をわかりやすく説明します 甲虫楽団 ミート鈴木
4	干支「羊」の刺し子 定員8人 対初心者 費500円 12/12 13:00～15:30 (全1回 土曜日) 刺し子の歴史と干支「羊」を刺してSDGs体験 本行徳公民館職員
5	春めくバラとミモザのハーブリース A 定員12人 費3,000円 1/23 10:00～12:00 (全1回 土曜日) プリザーブドフラワーのバラ&ユーカリ、アーティフィシャルフラワーのミモザを 使った春リースを作りましょう フラワーデザイナー 石田元美
6	春めくバラとミモザのハーブリース B 定員12人 費3,000円 1/30 10:00～12:00 (全1回 土曜日) ※Aと同じ内容 フラワーデザイナー 石田元美
7	タッピングタッチで自分や相手をケア！ 定員12人 2/6・13 10:00～12:00 (全2回 土曜日) ゆっくり優しく丁寧に触れて、自分や大切な人へ癒しのケアを行いましょう 作業療法士 落合秀之

曽谷公民館

〒272-0832 市川市曽谷6-25-5
Tel 047-372-2871 Fax 047-372-2872

1	楽しく抒情歌を歌いましょう 定員20人 11/24,12/1・8 13:30～15:00 (全3回 火曜日) 懐かしい歌・季節の歌を楽しく歌ってリフレッシュ 声楽家 柗本 安紀子
2	心地よく整うめぐり体操 定員20人 対女性 11/28,12/5・12 13:00～14:30 (全3回 土曜日) 肩こり、疲れ、ストレス、睡眠が気になる方に。無理なく続けられるリラックス運動 ※要ヨガマット 健康運動指導士 多胡 恵美
3	世界遺産 飛鳥・藤原の宮都の魅力 定員16人 12/4 13:30～15:30 (全1回 金曜日) 古代国家形成期の飛鳥・藤原の宮都の歴史的価値を探る 歴史研究家 榊原 金市
4	「じぶん印を作ろう」初めてのてん刻 定員10人 費1,700円 12/6・13・20 10:00～12:00 (全3回 日曜日) てん書体を学び、一刻集中。自分印を自分で作ろう 悠美会国際美術展会員 福田 孝至
5	ちょっと差のつく大人のぬり絵 定員16人 費500円 12/17・24 10:30～12:30 (全2回 木曜日) 色鉛筆画の基本を学び、写実的なぬり絵に挑戦 色鉛筆イラストレーター 釘本 緑
6	初笑い「そや寄席」 定員80人 1/30 13:00～16:00 (全1回 土曜日) WEB・はがきとも2名まで応募可 恒例のお笑いを今回は土曜日に開催します。乞うご期待 めずらし家芝楽他
7	土器・須恵器の考古学 定員20人 2/18・25,3/4 13:30～15:30 (全3回 木曜日) 土器の観察から当時の歴史を探り、土器に描かれたゲームを体験 考古博物館 松本太郎
8	弥生三月アフタヌーンコンサート 定員60人 3/8 13:30～15:00 (全1回 月曜日) WEB・はがきとも2名まで応募可 ハーブとヴァイオリンの美しい調べを楽しもう ヴァイオリン 立田祥子 ハーブ 大木理恵

南行徳公民館

〒272-0143 市川市相之川1-3-7
Tel 047-356-7371 Fax 047-356-7372

1	超高齢社会、元気な今だから準備する 定員16人 対高齢者 11/11 10:00～12:00 (全1回 水曜日) 高齢者を取り巻く課題を確認し、何ができるかを考えよう 元社会福祉協議会職員
2	知って安全 自転車ルール 定員15人 11/13 10:00～11:30 (全1回 金曜日) 交通ルールについて・違反事例の紹介・安全に走行するには 行徳警察署 交通課
3	薬膳に学ぶ冬の健康づくり 定員20人 11/14 10:30～12:00 (全1回 土曜日) 寒い時期の食養生を知りワンポイントアドバイスで元気に過ごそう 国際中医師 高橋幸恵
4	中級者向クラシックギターレッスン 定員20人 対中高生以上 11/15・22,12/13・20 10:00～12:00 (全4回 日曜日) 有名ギタリストから、プロの技術や理論をレベルに合わせてレッスンを受ける ギタリスト 加藤政幸
5	来年の大河ドラマ小栗上野介を学ぶ 定員16人 11/18 10:00～12:00 (全1回 水曜日) 小栗上野介の生涯、どんな仕事をしてきたのか、同じ幕末の幕臣勝海舟との比較を先取 して学んでみませんか 小栗顕彰会員 大野伸夫
6	家の中のお片付け整理編・実践編 定員16人 対20才～60才の女性 11/28,12/5 13:30～15:30 (全2回 土曜日) 今の暮らしを見つめ直して、自分らしい片付けと一緒に探してみませんか ライフオーガナイザー・整理収納アドバイザー 飯土井まゆみ
7	折り紙建築の世界を知ろう 定員20人 費200円 11/29 10:30～12:00 (全1回 日曜日) 平面から立体へ変化する紙の不思議さや面白さを体験しよう 折り紙建築愛好家 岩嶋玲子
8	はじめての陶芸―食卓を彩る小物づくり 定員8人 対陶芸初心者 費2000円 12/8,1/12 10:00～11:30 (全2回 火曜日) 自分だけの豆皿、箸置きを作ろう。土練り、成形、絵付け、釉薬掛けなど本格的な陶芸を体 験してみませんか。※完成品のお渡しには別途時間をいただきます 陶芸作家 波
9	干支の小さな小さなひつじ作り 定員8人 対女性 費700円 12/14 13:00～16:00 (全1回 月曜日) 羊毛フェルトでの細かい手作業がお好きな方、心安らぐ時間を一緒に 公民館職員

行徳公民館主催講座

「だれもが主役！ボッチャでつながろう」

障がいのある方もない方も一緒に笑顔になる!!
「やりたい」を今こそ「できる」に

障がいの有無や経験を問わず、どなたでも参加できます
受講者募集中！ ※10月10日(土)までWEB申込のみ



日程	A日程：11月1日(日) 13:30～16:00 B日程：11月8日(日) 13:30～16:00 (両日とも定員18名)
場所	行徳公民館 3階レクリエーションホール
講師	市川市スポーツ推進委員

問合せ：行徳公民館 047-356-0763
(9:00～17:00)

子ども(小学生以下) または子どもと保護者を対象とした講座
土曜日または日曜日に開催する講座

夜間(主に午後6時以降)に開催する講座

講座を受講できる対象者をあらわしています。
教材費・材料費等の費用(総額)です。