

鬼高公民館

令和8年主催講座 秋・冬

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	持ち物	費用	その他
1	学んで動いてストレッチで元気になろう	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	12人	筆記用具 ヨガマット タオル 飲物		・運動のできる服装 ・立ったり座ったりが 出来る方
2	初めての囲碁入門	11/8・15・22 14:00～15:30 (全3回 日曜日)	囲碁にチャレンジしたい未経験者 に基本的なルールから指導します ので、楽しみましょう。	日本棋院棋士 三村 芳織	10人	筆記用具	300円	
3	年末警戒！自転車の交通違反と交通安全	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。	千葉縣市川警察署交通課	24人	筆記用具飲み物		
4	ショパンの人生と名曲	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	30人			
5	絵手紙で素敵なからく りカレンダー作り	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 作りましょう。  見本	日本絵手紙協会公認講師 伍香 真理子	12人	カッター カッター台（雑誌で可） スティックのり 鉛筆 定規	600円	
6	つまみ細工でお正月の 縁起物飾りを作る	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	15人	筆記用具 作品を持ち帰る入れ物	3,000円	
7	メンズリンパマッサージ 新年から健康に	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	男性 12人	ヨガマット バスタオル フェイスタオル 飲み物		運動のできる服装で お越しください