

東部公民館

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
1	それいけ入門！ いきいきマージャン	11/10・17・24、 12/1 10:00～12:00 (全4回 火曜日)	マージャンのマナーやルールを実践を 交えながらわかりやすく、楽しく学 び、参加者同士の親睦も図れ、脳トレ にも!?	いきいきマージャン講師 高橋 邦雄 こめ粒の会の皆さん	女性初級 16人	筆記用具 飲み物	2,500円
2	太極拳で心も体も健康に	11/13・20・27 13:30～15:00 (全3回 金曜日)	運動不足の方にも出来る初心者向け太 極拳で体の体幹を整え、心もリラック スし日々の向上をめざす。	健康運動指導士 内山 雄治	15人	運動できる服装 汗拭き用タオル 飲料水	
3	血管を元気に！ 輝く明日へ！	11/18 13:30～15:00 (全1回 水曜日)	心臓から送り出された酸素や栄養を全 身に送り届ける大切な臓器の 血管、その血管をいつまでも元気にさ れいに保つ生活を手に入れる	明治安田生命保険 相互会社	20人	筆記用具	
4	日本の伝統ミニ門松で 新年を迎えよう	12/17 10:00～12:00 (全1回 木曜日)	日本の伝統である門松を手作りするこ とで、改めて日本文化に対す る関心を深め、豊かな時間を共有 し、清々しい新年を迎える。	市川市花と緑の まちづくり財団	10人	エプロン 軍手 持ち帰り用袋	2,000円
5	今年も集まれ！ 小学生書き初め教室	12/26・27 10:00～12:30 (全2回 土、日曜 日)	お姉さん先生と楽しく書道を学び 冬休みの課題の書き初めを仕上げよう 	日本書蒼院師範 小泉 友佳理	小学3年生 ～ 6年生 8人	書道道具 (硯、書き初め 用筆、小筆、墨 汁、練習用半 紙)	350円 清書用 半紙代
6	歌い初め！季節の歌を うたいましょう	1/16 10:00～11:30 (全1回 土曜日)	懐かしい童謡や唱歌をみなさんで 歌いましょう。	声楽家 吉野 真紀子	16人		
7	酵素たっぷり健康味噌づ くり	1/22 13:30～16:00 (全1回 金曜日)	発酵食品である味噌作りを体験し、健 康な食生活を目指す、趣味のスタート にしよう。	市川味噌の会 桜井 栄子	16人	三角巾 エプロン 味噌容器4kg以上 飲料水	3,500円 (味噌4kg)