

一日の疲れをリセットして、心も体も軽やかに。

夜の自分時間で
しなやかな私へ

夜の講座

60歳以下の
女性対象

ナイトピラティス & スーパーストレッチ

大野公民館主催講座

日程

11月5日(木)・12日(木)
19:00~20:00

場所

大野公民館 視聴覚室

定員

12人

参加費

無料

持ち物

飲み物、ヨガマット(バスタオル)

講師

ピラティスインストラクター
伊藤 里奈

こんな方におすすめ!



夜の時間を
有効活用したい方



姿勢改善や
柔軟性を高めたい方



リラックスして
ストレスを解消したい方





口笛の世界

口笛を吹いて、心は軽く身体は健康に！

口笛の練習にはさまざまな健康効果が期待できます。
講師によるミニコンサートで、
世界チャンピオンの音色もお楽しみに。

日時

11月10日、17日
(全2回 火曜日)
10:00～11:30

会場

大野公民館 多目的ホール

定員

20名

参加費

無料

持ち物

手鏡、飲み物

講師

口笛演奏家

松丸容子

世界チャンピオン

懐メロにあわせて♪ 健康ダンス

思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♪

★講師 ダンスインストラクター
吉原史恵

日時

11月12日(木)、19日(木)
全2回 10:30~11:30

場所

大野公民館 1階多目的ホール

持ち物

動きやすい服装・靴、水

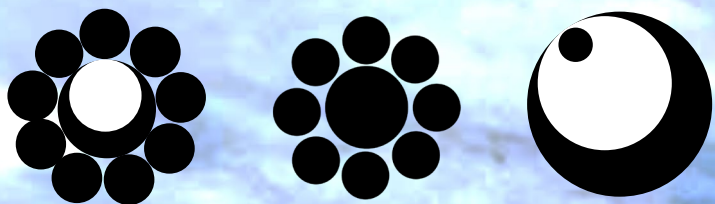
参加費

無料



= 房総で生まれ全国に名をはせた武士の名門 =

千葉氏入門



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解説します

講師 千葉県文書館 水野圭士 氏

日 時

11月16日 (月) 13:30~15:30

会 場

大野公民館 多目的ホール

定 員

30 名

参加費

無 料

郷土の歴史が
もっと面白くなる!

大野公民館 主催

初めてのフレンチ 市川大野でパリ気分



家庭でも再現できるフレンチ

地元市川で育った野菜を使い、フランス伝統煮込み料理ラタトゥイユや、鶏むね肉のポッシュェを作ります。

フレンチ特有の盛りつけや、家でも再現できるおもてなし料理を学びましょう。

第1回目

11月18日 水曜日

- ✿ 地元野菜を取り入れたラタトゥイユ
- ✿ 子ども食べやすい
柑橘たっぷりキャロットラペ

開始 10:00 終了 12:30



第2回目

11月25日 水曜日

- ✿ しっとり火入れした
国産若鶏むね肉のポッシュェ
各種キノコと白ワインのクリームソース

開始 10:00 終了 12:30



定員 16名 | 材料費 3,000円 | 場所 調理実習室

講師 フランス料理の総菜食堂パマル 店主
ふせ ゆうすけ シェフ

一緒に
パリ気分を
味わいましょう!



もしもに備える

市川市北消防署
地域防災課
大野公民館

親子で消防防災体験



2026年

11月21日(土)

10時から12時

場 所

大野公民館
多目的ホール
南側駐車場

対 象

小学生・保護者
20組

参加費

無料

イベント内容

起震車



体験コーナー

揺れを体験して地震
のこわさを知ろう!

トイレカー



見学コーナー

市川市に導入!トイレ
カーを見てみよう!

写真撮影・OK



なりきり体験

消防服を着て気分は
消防士さん!

段ボールトイレ



防災トイレ体験

いざという時のため
組立て方を学ぼう!

避難訓練

水消火器訓練

通報訓練



親子で作る ちぎりチョコパン

日時：令和8年12月5日(土)

10時から12時30分まで

場所：大野公民館 2階 調理実習室

講師：パン講師 さきたりさ

材料費：1,000円

定員：8組

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・食器用布巾

台拭き・筆記用具・飲み物



大野公民館 主催講座

小学生だけでピザを作ろう！

日時：12月12日(土) 10時から12時30分まで

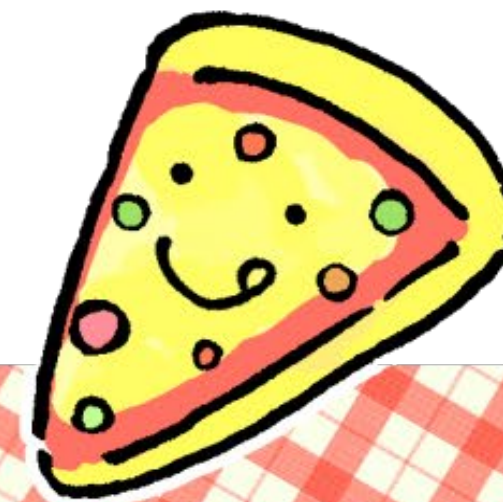
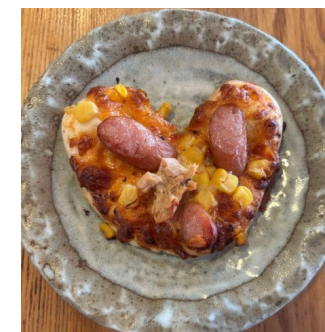
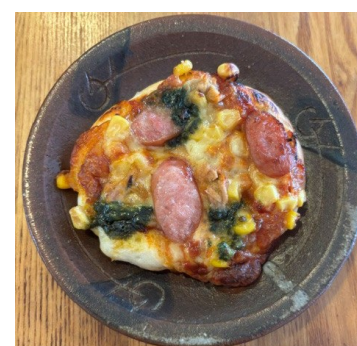
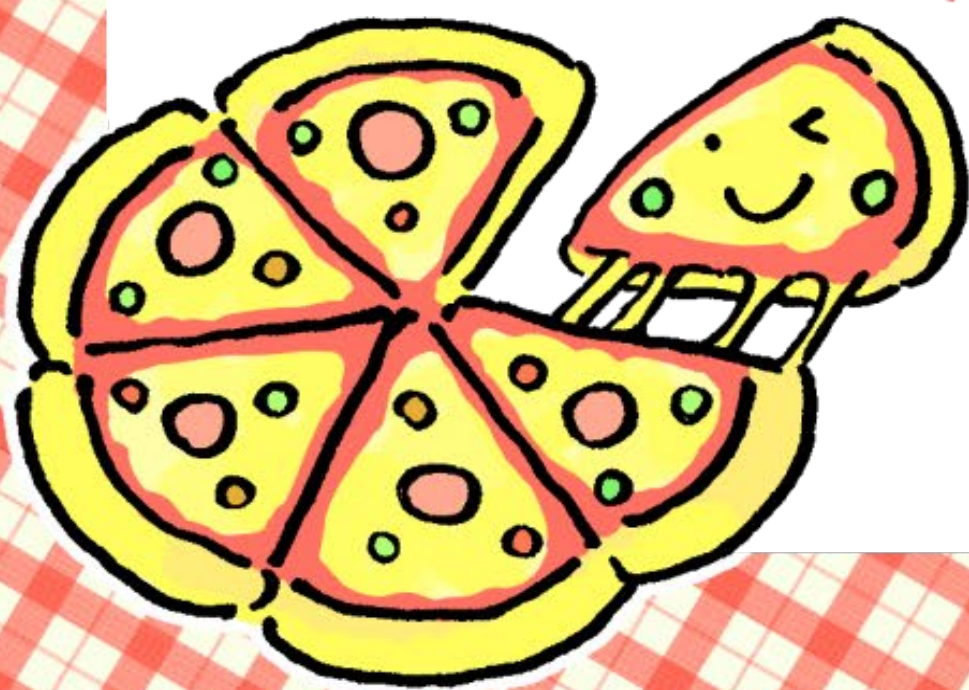
場所：大野公民館 2階 調理実習室

講師：パン講師 さきたりさ

材料費：1,000円

定員：16名

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・食器用ふきん・台拭き・
筆記用具・飲み物



大野公民館 主催講座

筋力アップで 健康寿命を 延ばそう！

男性
限定！



11月29日 日

12月13日 日

全2回



10:00~11:30



健康体操講師
島田 理恵

場所

大野公民館 多目的ホール

参加費

無料

定員

20名

持ち物

飲み物・フェイスタオル



大野公民館主催講座

赤ちゃんを連れてこよう!

麻雀カードゲーム

赤ちゃんと
ママ・パパが
一緒に参加
できます♪

はじめてでも
大丈夫!

ママ同士・パパ同士の
交流も
楽しめます♪

保育あり



全3回
開催

1月13日・20日・27日

水曜日

🕒 10時30分～12時30分まで

会場

大野公民館 2階 視聴覚室

対象

赤ちゃん和妈妈・パパ
(首すわり～未就園児)

定員

12組

費用

無料

持ち物

いつものおでかけセット、飲み物

麻雀レクリエーション講師

やすいともこ



こんな方におすすめ!

- ♥ 麻雀カードが初めての方でも安心!
- ♥ 親子でふれあいながら楽しく学べます♪
- ♥ ママ同士・パパ同士の交流でリフレッシュ!



保育あり

講座中は、保育スタッフが
お子さんをお預かりしますので、
ゆっくりご参加いただけます。



一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪