

若宮公民館

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	笑いヨガでスッキリ元気	11/15・29 10:30～12:00 (全2回 日曜日)	運動が苦手でも大丈夫。思いっきり笑って、幸せホルモンの分泌を促しましょう！	笑いヨガ＆ ヨガインストラクター 栗原 康子	15人	ヨガマット (バスタオル) 汗拭きタオル 水筒	
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	男性 9人	エプロン ハンドタオル バンダナ タッパーウェア	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作品を作る。男性も歓迎！	ハンドメイド作家 Tomo&Non	15人	ニッパー ボンド	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)	バスを利用し、通常未公開のプラスチック分別工場とクリーンセンターの見学や座学等を行い、本市が抱える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	16人	歩きやすい靴	保険料 100円
5	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)	葛飾北斎の「神奈川沖浪裏」を紙を重ねて半立体的に表現します。今回はポストカードサイズで作ります。	ペーパーアーティスト t e t e	中学生以上 10人	手拭きタオル	700円
6	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)	クリスマスに飾るリース・雪だるまをバルーンで作ります。手作りのバルーンでクリスマスを楽しみ彩りましょう。	バルーンアーティスト 堀 ちひろ	小学生から一般 (小学生は 保護者同伴) 10人		1,000円
7	初めてのHipHopダンス講座	1/10 13:00～14:30 (全1回 日曜日)	ダンス初心者のためのHipHopダンス講座です。踊る楽しさと身体を動かす大切さを感じましょう。	ダンススクール講師 井谷 美紀	小中学生 20人	動きやすい服装	
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)	派手な衣装で、太鼓や三味線を鳴らし、独特の口上で人々を魅了したチンドン屋。昭和の時代にタイムスリップして演芸と魅力を楽しんでいただきたいと思います。	ちんどん「のまど舎」 紺野しょうけい ほりごめみほ	40人	筆記用具	
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（骨量）を測って自身の状態を知り、今からでも骨を強くしていくための食材や料理法及び軽い運動を学びます。	保健センター 保健師・管理栄養士	骨粗鬆症の 治療中でない方 16人	筆記用具	
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」を折る。	おりがみ愛好家 岩嶋玲子	12人	のり ようじ ピンセット	500円