

市川駅南公民館

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	初心者向けやさしい デジカメ講座	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 11/12は里見公園での撮影演習を予定し ています！	フォトグラファー 片山 麻衣子	12人	デジタルカメラ 筆記用具 ※スマホ不可	500円 (保険料含む)	1回目 (11/5) 集金
2	着こなしで変わる！ スッキリ見えの法則	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 balan 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	女性 12人	筆記用具 スカーフ または ストール 飲み物		
3	ナイトピラティスで ボディメイク！	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！ 心と体を整えましょう	ピラティス インストラクター 井磧 宏子	65歳以下 の女性 16人	※要ヨガマット フェイスタオル 汗拭きタオル 飲み物		
4	身体スッキリ！ らくらく骨盤体操	12/2・9・16 13:30～15:00 (全3回 水曜日)	骨盤周りを緩めてほぐし、日常生活で動 きやすくなる体作りを目指しましょう	健康運動指導士 南 伸子	16人	汗拭きタオル 飲み物		
5	冬を楽しむ寄せ植え	12/10 10:00～11:30 (全1回 木曜日)	冬の植物について管理方法を学び、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	16人	エプロン (または汚れて もいい服装) 筆記用具	3,500円	事前集金有
6	手作り門松には福来たる	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	10人	エプロン (または汚れて もいい服装) 筆記用具	2,000円	事前集金有
7	江戸時代における 市川の水害	3/5 14:00～16:00 (館内) 3/19 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	20人	筆記用具	250円 (保険料含む)	事前集金有