

幸公民館

令和8年度 公民館主催講座 秋・冬

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	持ち物	費用
1	初めの一步！ いざ「太極拳」入門	11/8・22 10:00～11:30 (全2回 日曜日)	ゆっくりとした動きと深い呼吸を学び、 太極拳がもたらす健康効果を実感しまし ょう。	楊名時太極拳師範 河原 裕恵	10人	汗拭きタオル 飲み物	
2	健康チェックと 「市川みんなで体操」	11/17・24 10:00～11:30 (全2回 火曜日)	健康チェックを行い、フレイル予防。 「市川みんなで体操」を体験して、 介護予防につなげよう。	地域包括支援課職員	65歳以上 15人	飲み物 上履き 運動できる服装	
3	マクラメでつくるXmas オーナメント	11/27, 12/4 13:00～15:00 (全2回 金曜日)	はじめてでも作れる 冬のオーナメント。 ひもを結んで飾る ぬくもりクリスマス。 それぞれ一つずつ 作ります	マクラメ講師 やまねこ	10人	ハサミ	1,500円
4	コーヒー学教室初級 美味しい淹れ方編	12/6 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	季節に合ったコーヒーの選び方や美味し い淹れ方を学べます	ミックススペースザリガニ/ ザリガニコーヒー 廣居亜紀	9人		2,500円
5	苔のミニテラリウムを 作ろう	12/8 10:00～12:00 (全1回 火曜日)	ガラスケースの中に 苔を植え込み、自分 だけの「小さな自然 の世界」を作ります	涼水庵 鈴木敏之	10人		1,500円
6	シュトーレンで メリークリスマス	12/12 10:00～12:30 (全1回 土曜日)	人気のシュトーレンの作り方を学び レパートリーの一つに加えてみませんか ※持ち帰り容器はご用意します	ホームメイドクッキング パン・ケーキ講師 大塚 弘子	16人	エプロン 三角巾 ふきん 手拭きタオル	2,500円
7	材料3つ！ 初めての味噌作り A	1/23 10:00～13:00 (全1回 土曜日)	大豆、麴、塩だけで無添加のお味噌を 仕込む (出来上がり約2.5kg)	栄養士 野田 和子	12人	エプロン 三角巾 ふきん 持ち帰り用袋	2,000円
8	材料3つ！ 初めての味噌作り B	1/29 10:00～13:00 (全1回 金曜日)	大豆、麴、塩だけで無添加のお味噌を 仕込む (出来上がり約2.5kg)	栄養士 野田 和子	12人	エプロン 三角巾 ふきん 持ち帰り用袋	2,000円