

大野公民館

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	ナイトピラティス& スーパーストレッチ	11/5、11/12 19:00～20:00 (全2回 木曜日)	ストレッチを徹底的に行い、体幹トレーニングとインナーマッスルの強化をします。 初心者でも大丈夫！ 	ピラティス インストラクター 伊藤里奈 	60歳までの 女性 12名	ヨガマット (バスタオル) 飲み物	
2	 口笛の世界	11/10、11/17 10:00～11:30 (全2回 火曜日)	口笛を吹くことで、心は軽く身体は健康に！口笛の練習には様々な効果が期待できます。 口元や顔の筋肉をしっかり使うことで表情が豊かになるほか、嚥下機能の維持にもつながります。 また、好きな音楽を口笛で奏でることで、気分転換やストレス軽減にも役立ちます。 最後は、講師によるミニコンサートで、世界チャンピオンの音色をお楽しみください。	口笛演奏家 松丸容子	20名	手鏡、飲み物	
3	懐メロにあわせて 健康ダンス	11/12、11/19 10:30～11:30 (全2回 木曜日)	懐かしのメロディとともに、昔を思い出しながら楽しく身体を動かしましょう。気分は上々！ 	ダンスインストラクター 吉原 史恵 	20名	動きやすい服装・靴 飲み物	
4	千葉氏入門 	11/16 13:30～15:30 (全1回 月曜日)	房総で生まれ全国に名をはせた武士の名門として千葉氏がいます。千葉氏は源平合戦・元寇・南北朝の動乱と著名な事件に参加し、下総国を支配する大名にまでなりました。その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取り上げて解説します。	千葉県文書館 水野圭士	30名	筆記用具	
5	初めてのフレンチ 市川大野でバリ気分	11/18、11/25 10:00～12:30 (全2回 水曜日)	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、しっとり火入れた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す。	パ・マル店主 ふせゆうすけ	16名	エプロン 三角巾 タッパ 食器用布巾 台拭き 調理グローブ	3,000円
6	もしもに備える 親子で消防防災体験	11/21 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	親子で災害に備えよう！ ・避難、水消火器、通報訓練 ・起震車で揺れを体験 ・段ボールトイレの組立て ・トイレカーの見学 ・なりきり消防士で記念撮影 自分の命を守る行動を考える 	市川市北消防署 危機管理室地域防災課 	20組	動きやすい服装・飲み物	
7	親子で作る ちぎりチョコパン	12/5 10:00～12:30 (全1回 土曜日)	お子様がパン生地に触れる時間を多くし、五感を刺激。親子で一緒に作り上げることでお子様の達成感高めよう！ 	パン講師 さきた りさ	3歳から 小1までの親子 8組	エプロン 三角巾 マスク 食器用布巾 台拭き 筆記用具	1,000円
8	小学生だけで パンピザを作ろう！	12/12 10:00～12:30 (全1回 土曜日)	材料を混ぜ、パン生地をこねて、トッピングまで全工程を自分で仕上げる。 使った道具もみんなで洗ったり、片付けたり、自主性を身に付けよう！ 	パン講師 さきた りさ	小学生 16名	エプロン 三角巾 マスク 食器用布巾 台拭き 筆記用具	1,000円
9	筋力アップで 健康寿命を延ばそう	11/29、12/13 10:00～11:30 (全2回 日曜日)	筋力トレーニングやストレッチを通して、男性の健康づくりの関心を高める。フレイル予防やアンチエイジングに役立つ運動習慣を身につけよう！	健康体操講師 島田 理恵 	男性 20名	フェイスタオル 飲み物	
10	赤ちゃんを連れてこよう！麻雀カードゲーム	1/13、1/20、1/27 10:30～12:30 (全3回 水曜日)	赤ちゃんを連れて出てこよう！をキーワードに育児中のパパやママも罪悪感なく、自分の時間を楽しみましょう！ お子様も一緒に楽しめる まあちゃお カードゲームで 脳を活性化 しよう。 保育あり。  	マージャン レクリエーション 講師 やすいともこ 	子育て中の 親子 12組	いつものお手掛けグッズ 飲み物	