

西部公民館

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	色彩文化を学ぶ ～バロック、 ロココ美術	11/13・20・27 10:00～12:00 (全3回 金曜日)	知っているようでよくわからないバロックやロココ美術を色彩にも注目してやさしく紐解いていきます。 ポンパドール夫人やマリーアントワネットが活躍するロココ美術を学んで世界を広げましょう	色彩検定協会認定講師 園田 好江	16人	筆記用具 はさみ のり	1,500円 (カラーカード、 資料、他)
2	「いっち と かっち」 楽しく活用講座	11/14 13:30～15:00 (全1回 土曜日)	市川市広報キャラクター 「いっち と かっち」 に関する広報取り組みについて話を 聞きます。後半はフリー素材を活用し、 可愛いトートバッグをつくりましょう。 	市川市広報広聴課 松岡 みどり	成人 20人	はさみ	900円
3	暮らしを彩る トールペイント	11/17・24 13:30～15:30 (全2回 火曜日)	欧米発祥のフォークアートである トールペイントの技法を学び、 スノーマンの壁掛けを作ろう。 	トールペイント講師 土谷真弓	12人	エプロン 不要なタオル 筆洗い用水入れ (牛乳パック代用可)	1,500円
4	I n B o d y測定と やさしいヨガ	11/25、12/2・9 14:00～15:30 (全3回 水曜日)	最新の体組成計「I n B o d y」で自分のからだを可 視化します。 データの見方や身体に ついて学んだうえで、効果的に 体づくりをしていきましょう。 1回目 測定と講義、軽運動 2・3回目 ヨガ 	(1回目) WINS代表 田村 秀人 (2・3回目) ヨガインストラクター Kun i c a	16人	ヨガマット または バスタオル	500円
5	クリスマスに楽しむ ラテアート	12/7 13:00～15:00 (全1回月曜日)	バリスタ直伝！可愛いラテアートで クリスマスを楽しもう 	プラスアイカフェ 境宗二郎	成人 初心者 12人	エプロン 電動クリーマー ティーカップ 他	2,000円
6	グリム童話と 日本の昔話	1/23 13:00～15:00 (全1回 土曜日)	異文化の昔話にみられる共通点を、 グリム童話と日本の昔話から探ってみよう。	和洋女子大学 家政学部生活環境学科 助教 星野 美穂子	20人		