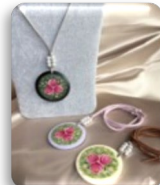


行徳公民館

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	親子で挑戦！ 『初めてのドローン』講座	11/7 10:00～11:30 (全1回 土曜日)	最近話題のドローン操作技術の体験を通して世代間の交流を図る	市川レクリエーション協会 安井 多一郎	小学生 以上の 親子 8組	筆記用具 上履き（スリッパ等）		
2	はつらつ！ 室内ウォーキング	11/9・16 10:00～12:00 (全2回 月曜日)	「歩き方」を整えてみませんか？ 全身の筋肉を意識して歩くと姿勢も気持ちも良くなります。 音楽に合わせて颯爽と歩きましょう！	ウォーキング インストラクター 高木綾乃・小倉榮子	女性 15人	運動しやすい服装 歩きやすい上履き (あれば五本指靴下) ストレッチ用敷物 飲み物		
3	土鍋で炊く 新米の食べ比べ体験	11/11 10:30～12:30 (全1回 水曜日)	お米マイスターより米を炊飯器で炊く場合のコツを学びます。 また、講座では実際に数種類の新米を土鍋で炊き、ふっくらごはんの食べ比べを行い美味しいお米を楽しんでもらいます。 少ないですが新米の持ち帰りあります。	お米マイスター 牧野基明	成人 20人	エプロン 三角巾 持ち帰り用バック 筆記用具	材料費 1,000円	
4	未来の安心！ 骨盤底筋エクササイズ	11/12・19 10:00～11:30	骨盤底筋を鍛えて歩行機能を高め、中高年の女性に多い悩みを解決！ 10年後も健康的かつ活動的な生活を送る事が出来る体作りを目指しましょう！	パーソナル ボディスタイリスト 宮成 智加子	女性 10人	フェイスタオル2枚 飲み物		
5	野鳥の楽園に集まる いきもののお話し3	11/14・21 13:30～16:00 (全2回 土曜日)	好評講座の第3弾 野鳥の楽園（行徳近郊緑地）のとおき話を聞いて学び、普段は立ち入り出来ない鳥獣保護区でゴミ拾いをしながら自然観察をしましょう！	NPO行徳自然ほごくらぶ 理事 佐藤 達夫	成人 20人	筆記用具 (2日目のみ) 歩きやすい服 水で汚れても良い靴 軍手、水筒、双眼鏡		会場 1日目 行徳公民館 2日目 行徳鳥獣保護区
6	王朝絵巻の世界へ！ 平安装束体験	11/28 10:00～12:30 (全1回 土曜日)	平安文化や貴族の暮らしを学び、 平安装束（十二単・束帯等）着装体験で 王朝文化に親しみましょう！	東京成徳大学 教授 青柳 隆志	成人 10人	筆記用具		
7	行徳の海が すごく好きになる講座	11/29、12/6 9:30～12:00 (全2回 日曜日)	「行徳の海」の自然環境を観察しながら、 かつての海辺とくらし、現在の自然状況と 漁業について調査結果より、これからの海 と海辺を考えます	NPO三番瀬フォーラム 理事長 安達 宏之	20人	筆記用具 (2日目のみ) 歩きやすい服と靴		会場 1日目 行徳公民館 2日目 市川塩浜沿岸地域
8	ゼロから始める 楽しい健康マージャン	11/29・12/6・12/13 13:30～16:00 (全3回 日曜日)	経験ゼロでもゆっくり楽しく麻雀を学びませんか？	健康マージャン会代表 曾根 栄	12人	筆記用具 上履き（スリッパ等）	300円	
9	トールペイントで 素敵なバラを描こう	12/1・8 10:00～12:00 (全2回 火曜日)	 世界に一つだけの ペンダントを 作りましょう。	トールペイント講師 阿部 りつ子	10人	手芸用ピンセット エプロン アームカバー	1,500円	
10	キミもマジシャンになれる！	12/5 13:30～15:00 (全1回 土曜日)	本場のマジシャンに簡単なマジックを習って、クリスマス会お正月に披露してみませんか？	マジシャン Duku MASA	小学生と 保護者 10人		300円	