

菅野公民館

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	貴方の運転大丈夫？ 再確認自転車マナー	11/9 10:00～11:00 (全1回 月曜日)	自身の運転を振り返り、 事故防止に努めよう	市川警察署 交通課	18人	筆記用具 上履き（スリッパ）	
2	背骨・骨盤が整う 身体スッキリ体操！	11/11・18 13:30～15:00 (全2回 水曜日)	背骨・骨盤のゆがみをほぐして 身体の中からの健康づくりを目指し ましょう	運動健康指導士 南 伸子	女性 15人	飲み物 タオル	
3	大人のためのやさしい 塗り絵・秋冬編	11/28・12/5 13:30～16:00 (全2回 土曜日)	季節の花のリースに自分の好きな色 を付け額に入れて飾りましょう。 今回は秋冬の草花です。	川村 彩世	10人	色鉛筆セット カッター エプロン スリッパ	500円
4	オルゴールの響きで 心身リフレッシュ	11/29 13:30～15:00 (全1回 日曜日)	森の香りの中でオルゴールの音色に 癒され、その効果を体験しましょう	オルゴール療法研究所 副所長 佐伯一成	30人	上履き（スリッパ） 外履きを入れる袋	
5	手芸モールで創る♡ 可愛い手乗りネコ！	12/3・10・17 14:00～15:30 (全3回 木曜日)	初心者でも楽しく自分だ けのネコが完成します！ 	マークン・ネコガスキー	10人	筆記用具 室内履き	1,500円
6	お正月の縁起物 「ミニ門松」作り	12/23 10:00～12:00 (全1回 水曜日)	我が家だけのオリジナル「門松」 で新しい年を迎えましょう！	市川市花と緑の まちづくり財団	10人	軍手 エプロン 室内履き 持ち帰り用袋	2,000円