

信篤公民館

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	写仏と写経で心おだやかに生きる	11/5・12・19 13:30～15:30 (全3回 木曜日)	無心で線をなぞり描くことで集中力が高まり、ストレス解消やリフレッシュにつながります。自分自身の心と向き合う心穏やかな時間を過ごしましょう。	真言宗豊山派 山野山正延寺 田中 宥弘	14人	筆記用具	1,000円
2	ピラティスでからだバランスを整えよう	11/9・16 10:30～12:00 (全2回 月曜日)	インナーマッスルを鍛えて、姿勢の改善、肩こり・腰痛を改善しましょう ※動きやすい服装（素足推奨、素足が嫌な方は5本足ソックス）でエクササイズを行います	ピラティス インストラクター 伊藤 里奈	女性 13人	・ヨガマット (なければ厚手のバスタオル) ・スポーツタオル (エクササイズで使用するため兼汗拭き用) ・水分補給用の飲み物	
3	アロマの香る処方箋	11/18・25 10:00～12:00 (全2回 水曜日)	お薬とアロマの意外な共通点を楽しんで学び、自分専用お守りアロマを作製。ツボ押しマッサージで一年の疲れをスッキリ吹き飛ばし心も体も笑顔になりましょう。	薬剤師 (アロマセラピスト) 一色 乃理子	10人	筆記用具	1,000円
4	かべにかける英国スタイルの花	11/29 13:00～16:30 (全1回 日曜日)	壁掛けタイプの伝統的な英国スタイルの花をアレンジし、心にゆとりある生活づくりに、役立てる	 専心池坊正教授 長畠 美津子	12人	エプロン ペンチ はさみ 筆記具 持ち帰り袋 飲み物	2,000円
5	ミニ門松を作って新年を迎えよう	12/16 10:00～12:00 (全1回 水曜日)	伝統の正月飾り、ミニ門松を手作りしましょう（高さ：約50cm）	市川市花と緑のまちづくり財団	10人	軍手 エプロン 持ち帰り袋 (底30×30cm、高さ50cmが入る袋)	2,000円
6	蒼い風 草原の囁き 馬頭琴コンサート	2/28 14:00～15:30 (全1回 日曜日)	清々しい音色を聴きながら、モンゴルの大草原に心を馳せ、おらかな気持ちになる。 ・小学3年生以下は保護者同伴 ・1件の応募につき2人まで申し込み可能	馬頭琴奏者 セーンジャー	60人	飲み物	