

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	走らないサッカーを体験しよう！	11/5・12 10:00~12:00 (全2回 日曜日)	性別や年齢、経験の有無に関係なく、誰でも気軽に楽しめる「ウォーキングフットボール」を体験して、健康な身体づくりにつなげる。	PPK Walking Football代表 渡辺 敏弘	定員：12人、保険：200円 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】
2	個性いきいきパーソナルカラー	11/6・20,12/4 10:00~12:00 (全3回 月曜日)	カラーカードを使って楽しみながらパーソナルカラーを学び、似合う色で元気に美しく。 	パーソナルカラーアナリスト 園田 好江	定員：10人、対象：女性 費用：1,000円(カラーカード代等) 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】
3	水彩画入門 美しい草花を描く	11/7・8・9 13:30~16:00 (全3回 火~木曜日)	初心者向けの水彩画の基本と日本画風に単純化された品のある絵の描き方を学ぶ。	絵画講師 兵庫哲郎	定員：16人、費用：1,000円 持ち物：彩色筆((中・小)・面相筆・鉛筆(H)・消しゴム 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】
4	冬の情景ジオラマを作ろう！	11/25,12/2 10:00~12:00 (全2回 土曜日)	冬の散歩道をテーマに、手のひらサイズのミニジオラマを制作する。基本的な技法を分かりやすく指導するので、誰でも楽しみながら学べる。	プロモデラー 瀬川たかし	定員：12人、費用：2,000円 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】
5	やってみよう、初めてのてん刻	11/26,12/3・10 10:00~12:00 (全3回 日曜日)	篆刻の歴史とともに篆書文字を学び、印づくりのスタートに、簡単な方法で石印を彫りましょう。 	福田 孝至	定員：10人、費用：1,500円(印石、印刀、その他) 持ち物：軍手、古いスプーン・歯ブラシ
6	60歳からのトータルビューティー	12/1・8・15 10:30~12:00 (全3回 金曜日)	ヨガ✕アロマ✕メイクを取り入れ、内面外面から美しくなるためのスペシャルレッスン。キラキラ輝く毎日を過ごしましょう！	パーソナルビューティーセラピスト 福貴田 純子	定員：12人、対象：60歳以上の女性 費用：2,000円 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】
7	江戸の旅(庶民)	2/6・13・20 10:30~12:30 (全3回 火曜日)	江戸時代の庶民の旅事情はどうだったのか。旅の実態や背景を学んでみましょう。	江戸文化歴史検定一級 日向 秀世	定員：26人
8	手作り味噌で健康な食生活をおくろう	2/7 13:00~16:00 (全1回 水曜日)	発酵食品である味噌を手作りし、味わうことで、健康的な食生活を目指しましょう。	手作り味噌の会 // 桜井栄子 // 栗原晟汎 // 高木徳一	定員：25人、費用：3,000円 持ち帰り重量約5kg 持ち物：タッパ等深さのある約6ℓ容量の容器、エプロン、三角巾、マスク着用、希望者は種水(大豆のゆで汁) 持ち帰り用ペットボトル 【詳細はポスター(次ページ以降)を参照】



走らないサッカー を体験しよう！

サッカーの母国イングランドで始まったウォーキングフットボール。歩きながらボールを蹴って、接触プレーも無いので年齢や性別等に関係なく、誰でも気軽に楽しめます。

日程

11月5日、11月12日 (日)

時間

10:00～12:00

講師

PPK Walking Football代表
渡辺 敏弘

会場

市川公民館、市川小学校

保険料 ¥200. 参加費は無料

※運動できる服装、体育館用シューズの持参をお願いします。

市川公民館 047-321-1171 市川市市川2丁目33-2

市川公民館 令和5年度後期主催講座

カラーカードを使って楽しくパーソナルカラーを学び
似合う色で元気に美しく



個性いきいきパーソナルカラー

日時⇒11/6・20・12/4

(月曜日 全3回)

10:00~12:00

場所⇒第一会議室 (2F)

費用⇒¥1,000 (カラーカード代等)

市川公民館主催講座

水彩画入門

美しい草花を描く

日時 11月7日・8日・9日

13時30分～16時

場所 1階工芸室

費用 1,000円

持ち物

彩色筆（中・小）

面相筆・鉛筆（H）

消しゴム



市川公民館・主催講座

冬の情景ジオラマ を作ろう！

冬の散歩道をテーマに、手のひらサイズの情景ジオラマを作ります。台座の上に、あなただけの世界観を表現することで、ものづくりの楽しさを体験することができます。



<作例のイメージ>

日程

11月25日、12月2日（土曜日）

時間

10:00～13:00

講師

プロモデラー 瀬川たかし

会場

市川公民館 工芸室

TEL

047-321-1171

住所

市川市市川2丁目33-2

材料費

¥2,000

受付時に支払い
いただきます。

持ち物

特に必要ありません。ご自身保有の工具類等の持参は自由です。

60歳からのトータルビューティー

第1回

<ヨガで整える>

- ・呼吸
- ・瞑想
- 持ち物 ・ヨガマット（バスタオル大）
 - ・フェイスタオル
 - ・水分補給の水 ・筆記用具
 - ・動きやすい服装でお越しください



第2回

<マッサージで緩める>

- ・パートナーマッサージ
- ・セルフケア
- ・アロマブレンドオイル
- 持ち物 ・ヨガマット（バスタオル大）
 - ・フェイスタオル
 - ・水分補給の水 ・筆記用具
 - ・動きやすい服装でお越しください



第3回

<メイクで輝く>

- ・顔の分析
- ・フェイシャルマッサージ
- ・メイクレッスン
- 持ち物 ・メイク用具（普段お使いのもの）
 - ・フェイスタオル
 - ・筆記用具



日時：12月1・8・15日（全3回 金曜日）

時間：10:30~12:00

場所：12月1・8日 <第1・2和室（3階）>
12月15日 <第1会議室（2階）>

費用：2,000円

市川公民館 ☎043-321-1171

令和5年度 後期 市川公民館主催講座

手作り味噌で 健康な食生活をおくろう

令和6年2月7日（水）

1階 調理実習室

13:00～16:00

手作り味噌の会 桜井栄子



発酵食品



持ち帰り重量約5kg

持ち物：タッパー等の深さのある約6ℓ容量の容器、エプロン
三角巾、マスク着用、
希望者は種水(大豆のゆで汁)持ち帰り用ペットボトル