

## 平成28年度公民館講座受講生募集

- 受講対象 市内に在住または在勤・在学の方
- 申込期限 4月15日(金)(土・日曜日、祝日は除く)  
受付時間/9:00～17:00
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接お申し込みください(すべての公民館で申込可能)。
- その他
  - ・大宮公民館では、土・日曜日の受付は行いますが、月曜日及び祝日は除きます。
  - ・各公民館窓口のほか、大宮公民館では郵便(当日消印有効)やFAX、Eメールでも受け付けます。電話での受付は行いません。
  - ・初心者及び受講経験3年以内の方を対象とします。
  - ・定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。先着順ではありません。
  - ・応募者が定員に満たないときは、開講しない場合や期限を過ぎても受け付ける場合があります。
  - ・受講料は無料ですが、教材費・材料費等を負担していただく講座もあります。
  - ・開講等の案内は、応募者全員に後日通知します。
  - ・広報紙等に講座の写真を掲載する場合があります。あらかじめご了承のうえお申し込みください。

## 大宮公民館

<p><b>1</b> 6月～12月 第2・4土曜日 9:00～11:30《期間中全12回》 <b>定員 15名</b> <b>泉坂下遺跡に学ぶ陶芸《親子参加可》</b></p> <p>「人面付き壺型土器」が出土した泉坂下遺跡の発掘を期に脚光を浴びた常陸大宮市。祖先が残した生活や文化、技術を検証しながら焼き物作りの原点を考え「野焼きで土器を作ってみよう!」という講座です。古代人の生活に思いを馳せ、焼き物作りをしてみましょう。</p> <p>●講師 菊地 弘 ●費用 材料費 粘土代300円/kg ●場所 大宮公民館 他</p> 	<p><b>2</b> 6/3・7/1・9/2金曜日 18:30～20:30《全6回》 <b>定員 20名</b> <b>気軽にクラシック♪</b></p> <p>音楽家や学生ボランティア、地元演奏団体の生演奏を聴きながら、クラシック音楽を学びます。楽器や歴史、作曲家やジャンル等、様々な角度からクラシック音楽に迫ります。なんととっても生演奏は感動的です。今回は、前期3回を募集します。</p> <p>●講師 菅谷 都子、演奏ボランティア 他 ●費用 教材費1回500円(初回到3回分を徴収) ●場所 市文化センター</p> 
<p><b>3</b> 5月～12月 第3日曜日 13:30～15:00《全8回》 <b>定員 15名</b> <b>はじめてでもできる フラワーアレンジメント</b></p> <p>アートフラワーやプリザーブドフラワーを使って、可愛いアレンジメントやリースを作ります。家事・育児・仕事と忙しい日常とは違う、花と触れ合う優しい時間を過ごしましょう。</p> <p>●講師 細田 美幸 ●費用 材料費1回1,500～2,000円 ●場所 大宮公民館</p> 	<p><b>4</b> 5月～11月 第1・3・5木曜日 9:30～11:30《期間中全12回》 <b>定員 15名</b> <b>バードカービング ～青い鳥「ルリビタキ」を彫る～</b></p> <p>アメリカで始まった愛らしい野鳥の姿をそのまま木彫りで表現します。道具・工具の使い方から着色の仕方を学習し、12回で一つの作品を作ります。やわらかい木を使うので、どなたでも参加いただけます。</p> <p>●講師 渡邊 敏治 ●費用 材料費1,500円程度 ●場所 大宮公民館</p> 
<p><b>5</b> 6月～11月 第1・3火曜日 19:00～21:00《全12回》 <b>定員 20名</b> <b>クラシックギターを弾こう</b></p> <p>教本を使ってクラシックギターを基礎から学びます。ソロ、アンサンブルなどを皆さんで楽しみましょう。なお、各自ギター(ナイロン弦のもの)をお持ちください。お持ちでない方は、講師に相談のうえ、用意してください。</p> <p>11月の音楽祭への発表を目指します。</p> <p>●講師 照沼 安志 ●費用 教材費 ●場所 市文化センター</p> 	<p><b>6</b> 6月～11月 第2・4木曜日 9:30～11:30《全12回》 <b>定員 30名</b> <b>有酸素運動を取り入れた 健康体操</b></p> <p>健康維持を目的として、ウォーキング・ストレッチ・筋トレなどを行います。基礎代謝を上げ、血流を良くしていきましょう。やや激しい動きも取り入れた内容です。活動では、ストレッチマットやバスタオルを使います。</p> <p>●講師 大畑 千恵子 ●費用 なし ●場所 大宮公民館</p>

**7** 5/22、6/12、6/26、7/10、  
7/24 (日) 9:00～11:30  
※最終回は一日《全5回》

**定員 10名**

**お父さんのためのアウトドア入門  
～子どもとキャンプへ行こう！～**

ロープワークの他、ブルーシートでタープを、竹で食器を、空き缶でコンロを作ります。最終回は火おこしやパン作りを行います。「災害に遭っても最低限家族は守れるようになる」お子さんも参加可能です。  
8月にはぜひキャンプに行こう！

- 講師 青柳 衛 他
- 費用 材料費2,000円
- 場所 大宮公民館・駐車場


**8** 6月～12月 第1・3火曜日  
14:00～16:00 《全12回》  
※8月休講

**定員 10名**

**やまとなでしこ  
～和文化でおもてなしの心を～**

お茶とお花を暮らしの中に取り入れてみませんか。たんすに眠っている着物を活用してみましょ。様々な和文化をとおして、おもてなしの心を学びます。茶道・華道・着付けのきほんのき。

- 講師 菊池 宗千
- 費用 材料費1回500～1,000円
- 場所 大宮公民館




**9** 6月～2月 第1土曜日  
9:00～11:30 《全10回》  
※12月は午前と午後

**定員 20名**

**四川家庭料理**

本場の『麻婆豆腐』、『絶対！失敗しない焼き餃子』『角煮』などを作ってみませんか？中国四川省出身の先生独自のノウハウで、家庭にある器具で身近な食材を使い、おいしい中華料理と一緒に作ります。

- 講師 ファン リン (関 理江)
- 費用 材料費1回1,000円 (初回に10回分を集めます)
- 場所 おおみやコミュニティセンター




**10** 6月～12月 第2・4水曜日  
10:00～正午《期間中全10回》  
※8月休講

**定員 15名**

**読んでみよう語ってみよう**

自分の好きな文章やお話を声に出して読むことは、心が解き放たれて実に気持ちの良いことです。ジャンルは問いません。読むこと、語ることを楽しんでみませんか？継続して学習することで文学を深く理解することができます。

- 講師 平島 則子
- 費用 実費 (各自が本を持参)
- 場所 大宮公民館



**パソコン講座(大宮公民館 No.11、13、14 御前山公民館 No.12)**


**11** 6/5 (日)、6/12 (日)  
9:00～16:00 《全2回》

**定員 15名**

**パソコン入門**

パソコン自体が初めてという超初心者の方を対象にパソコンの仕組みや基本操作を紹介します。  
どんな年齢層の方でも苦手意識を持たずに受講できるように、丁寧にわかりやすく解説します。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,300円程度
- 場所 大宮公民館




**12** 6/23 (木)、6/24 (金)  
9:00～16:00 《全2回》

**定員 10名**

**Word入門**

Word初心者を対象とした内容です。文字入力から印刷までの基本操作をはじめ、表やグラフィック機能を使った文書の作成などWordの基本的な操作方法をわかりやすく丁寧に解説します。  
※キーボードで若干の入力ができる方。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,300円程度
- 場所 御前山公民館




**13** 7/3、7/10 (日)  
9:00～16:00 《全2回》

**定員 15名**

**Excel入門**

Excel初心者を対象とした内容です。Excelで知っておきたい必要最低限の機能に絞って紹介します。表やグラフの作成、データの並び替え・抽出などExcelの基本的な操作方法をわかりやすく丁寧に解説します。  
※キーボードで若干の入力ができる方。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,300円程度
- 場所 大宮公民館




**14** 7/24、7/31 (日)  
9:00～16:00 《全2回》

**定員 15名**

**インターネット入門**

インターネットをこれから始めるパソコン初心者を対象とした内容です。ホームページを見るための基本操作から検索方法、動画や音楽の視聴方法、セキュリティに関する知識についてもわかりやすく解説します。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,300円程度
- 場所 大宮公民館



山 方 公 民 館

Let's! 英会話

定員  
各10名

ネイティブ講師による少人数の講座です。一緒に英会話を楽しみましょう。

No.	内 容	曜日	時 間	開催日
15	低学年コース (小1～小3)	火曜日	18:00～19:30	6月～12月 《全23回》 ※8月休講
16	高学年コース (小4～小6)	木曜日	18:00～19:30	
17	成人コース (基礎編)	水曜日	19:00～20:30	
18	成人コース (中～上級編)	土曜日	9:30～11:00	



●講師 エマワチ・プラノド 他 ●費用 教材費 ●場所 カルチャープラザ

19 6月～3月 第2水曜日  
9:00～正午《全10回》  
※1月休講

定員  
15名

草木染め  
～どきどきわくわく気分は魔法使い～

身近な物を使ってどんな色に染まるのか。どきどきわくわく気分を味わいながら草木染めをしましょう。染色してリメイクもしていくので、地球にもやさしいエコ講座です。

●講師 川野辺耕機、益子 京子  
●費用 なし  
●場所 山方公民館



20 6月～12月 第2・4火曜日  
10:00～13:00《全12回》  
※8月休講

定員  
10名

DIY 大人かわいい小物作り  
～オリジナルの物を作ってみませんか？～

今人気のDIY。Do it yourself！自分だけの可愛い小物作りを楽しみましょう。興味がある方、基礎から学べるので安心してご参加ください。

●講師 益子 典子  
●費用 材料費  
●場所 山方公民館



21 6月～2月 第2・4木曜日  
10:30～11:30《全16回》  
※8月休講

定員  
20名

健康体操  
～筋力アップで若返りましょう！～

筋力アップのための簡単なストレッチを行います。運動不足の方や運動が苦手な方も安心して受講できます。硬くなった身体をゆっくりほぐしながら、体をすっきりさせましょう。

●講師 井上 雅子 ●費用 なし  
●場所 山方公民館和室

22 6月～2月 第3日曜日  
9:00～13:00《全10回》  
※8月休講 6・10月は一日

定員  
15名

ワックわくわく体験講座

今注目の発酵食品「味噌作り」をはじめ、ひょうたんから作るランプシェード、お正月の寄せ植えなど楽しい企画が盛りだくさんです。

昔ながらの手作りの良さや楽しさに、たくさんふれましょう。

●講師 盛金WAC ●費用 材料費  
●場所 旧盛金小学校

23 6月～3月 第1火曜日  
10:00～13:00《全10回》

定員  
10名

ふわふわ あつあつ パンケーキ

おいしいパンケーキを一緒に楽しく作りませんか？初心者の方も大歓迎です。

自宅でもカフェ気分を味わえるよう、先生オリジナルのレシピ配布があります。

●講師 田中 千代美  
●費用 材料費  
●場所 山方公民館調理室



草木染め講座

美和公民館

**24** 5月～3月 第1火曜日  
9:30～15:30《全10回》  
※1月休講  
5月は17日(火)実施

**定員 20名**

**歴史を歩く**

近隣の史跡や関連地をめぐり、身近な歴史・伝統・文化を探究しながら知識を深めることができる講座です。毎回、資料学習後、「自ら歩いて見て学ぶ」現地視察に出かけます。

- 講師 木村 宏 ●費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター和室

**25** 6月～11月 第1・3土曜日  
13:30～15:30《全10回》  
※8月休講  
11月は12日・19日(土)実施

**定員 40名**

**身近なストレッチ  
～リンパ体操とストレッチング～**

毎日続けられる体操を学びます。動くことで筋肉や関節は硬くならず、リンパや血液も巡りやすくなります。楽しくストレッチをしましょう。食生活の講話もあります。

- 講師 古谷 信義 ●費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター


**26** 6月～10月 第4水曜日  
11月は30日(水)、  
12月は21日(水)実施  
9:30～正午《全7回》

**定員 15名**

**初めての蕎麦打ち**

専用の道具がそろった北斗星「体験棟」で蕎麦打ちの基礎を学びます。蕎麦打ちを楽しみながら上達を目指します。

- 講師 河野 安代孜
- 費用 材料費
- 場所 美和北斗星「体験棟」




**27** 6月～1月 第2・5火曜日  
13:30～15:30《期間中全10回》  
※8/9(火)休講

**定員 20名**

**つるし雛**

1回で2個から4個のつるし雛を作り、10回の講座で一つの作品を完成させます。経験に合わせた指導が受けられます。

- 講師 木村 喜美江
- 費用 材料費1回800～2,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室



**28** 6月～10月 第2・4月曜日  
10:00～正午《全10回》  
※10月は17・24日(月)実施

**定員 10名**

**暮らしの中のエコクラフト**

古紙から再生させた環境にやさしいリサイクル素材の紙バンドから様々な作品を作ります。エコクラフトを暮らしの中で楽しみましょう。今回は5作品の完成を目標にしています。

- 講師 海老原 初美
- 費用 材料費 月1,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室


**29** 6・8・11月 第2水曜日  
7・9・10月 第1水曜日  
13:30～15:30《全6回》

**定員 10名**

**デジタルカメラ**

デジタルカメラで撮影を楽しみ、写真をプリントします。美和地域文化祭作品展に展示をします。

- 講師 大貫 亘
- 費用 教材費
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室




**30** 5月～10月 第4木曜日  
13:30～15:30《全6回》  
※7月は7日(木)、  
9月は29日(木)実施

**定員 15名**

**ハーブを楽しむ**

ハーブの種まきから育て方、活用方法までの基礎を学び、生活の中でハーブを楽しむ講座です。

- 講師 常松 典子
- 費用 教材費
- 場所 美和工芸ふれあいセンター




歴史を歩く講座


緒川公民館

**31** 5月～11月 第1・3木曜日 **定員 20名**  
 現地集合8回 9:30～11:30  
 市バス利用4回 9:00～16:00  
 《全12回》

**里山ウォッチング**

四季それぞれの草花や樹木の特徴・構造のほか、植物の不思議な能力など、ハイキングに近い感覚で野外観察を通して様々な角度から楽しく学べる講座です。

●講師 藤田 弘道  
 ●費用 教材費  
 ●場所 緒川総合センター視聴覚室・野外




**32** 5月～10月 第2・4火曜日 **定員 10名**  
 13:30～15:30《全8回》  
 ※8月自主学习

**書をアートする～筆と文字で遊んでみませんか～**

「書道」の入門として、筆づかいや文字を書くことをアートな感覚で楽しみませんか。「書」を介して自分の気持ちや感動を自由に表現し、個性と感性を活かした作品づくりもします。筆を持つ心地よさと、文字を書くというシンプルで楽しい時間を体験しましょう。

●講師 三村 龍鐸 ●費用 教材費  
 ●場所 緒川総合センター創作室




**33** 5月～11月 火曜日 **定員 15名**  
 9:30～11:30《期間中全8回》  
 ※8月休講

**レカンフラワー（ボタニックアート）**

レカンフラワー（花の宝石箱）は、花をそのままの状態乾燥させ保存するアートです。草花に触れるボタニックアートなど、楽しみながら学んでいきましょう。

●講師 椎名 みな子  
 ●費用 材料費  
 ●場所 緒川総合センター創作室



**34** 5月～11月 第2・4木曜日 **定員 20名**  
 9:00～11:30《全12回》

**暮らしを彩る土の造形陶芸教室**

レベルやご希望に合わせた作陶方法を気軽に学ぶことができます。世界で1つだけの作品は、食卓に並べることやインテリアとして飾ることで、親しみと安らぎの空間が広がり、心に癒しと暮らしに彩りをもたらします。

●講師 会澤 一男 ●費用 材料費  
 ●助手 佐藤 茂  
 ●場所 緒川陶芸工房（やすらぎ荘北側）


**35** 5月～11月 第1・3金曜日 **定員 15名**  
 13:30～15:00《全12回》

**心と体を整える体操（フェルデンクライス）**

身体を横にし、ゆったりとリラックスした状態で、心地よい身体の動きと基本的な呼吸法を通じて、脳の活性を促すやさしい健康体操です。

運動が苦手な方、ひざ腰や体力に不安のある方でも、体力・体調に合わせて無理なく活動できます。

●講師 常松 則夫  
 ●費用 教材費  
 ●場所 緒川総合センター和室



**36** 5月～11月 月1回水曜日 **定員 20名**  
 《全7回》  
 講話3回 9:00～正午  
 実技4回 7:30～17:00（市バス利用）

**いきいき健康トレッキング教室**

山歩きの基本知識と近隣の山やトレッキングポイントでの実践で、安全・安心な登山を学びませんか。四季折々の自然に合わせた活動は、身体の健康増進や心の健康維持にも役立ちます。

●講師 海老澤 季雄 ●費用 教材費  
 ●助手 茨城県山岳協会から1名  
 ●場所 緒川総合センター視聴覚室・野外

**37** 5月～2月 第3金曜日 **定員 20名**  
 9:00～11:30《全8回》  
 ※8月・1月休講

**園芸（花づくり）教室**

季節ごとの花苗を使った寄せ植えや、春に咲く球根の根付け、苔盆栽などの創作や種まき・仮植の体験をし、植物を育てる知識・技術を学びます。

植物や土に触れることは、心身の緊張をほぐし癒しの効果に期待できます。花と緑に囲まれる心豊かな生活をはじめませんか。

●講師 小瀬 梅子 ●費用 材料費  
 ●場所 緒川総合センター創作室・屋外・講師宅



里山ウォッチング講座

御前山公民館


**38** 6月～3月 第2火曜日  
10:00～正午《全12回》  
※10・11月は月2回

**定員 20名**

**みんなで奏でるハンドベル**

楽譜の読み方からベルの持ち方、鳴らし方まで学びますので、初心者の方でも安心して参加できます。  
受講生全員心を一つにして、素敵な演奏を楽しみましょう。  
11月の音楽祭での演奏を目指します。

- 講師 中川 治恵
- 費用 手袋、楽譜入れなどの消耗品
- 場所 御前山市民センター大集会室




**39** 6月～3月 第1木曜日  
13:30～15:30《全10回》

**定員 20名**

**ハワイアンキルト**

花・葉・貝のモチーフを使った色鮮やかなハワイらしいタペストリーやバッグなどの小物を作ります。  
ひと針ひと針、心をこめた作品は生活に潤いを与えてくれます。

- 講師 木村 喜美江
- 費用 材料費1回1,500～2,000円
- 場所 御前山市民センター会議室




**40** 6月～3月 第1土曜日  
13:30～15:30《全10回》

**定員 20名**

**プリザーブドフラワー**

プリザーブドフラワーとリボンや小物などを組み合わせて、ブーケやアレンジメントを作ります。作った時のみずみずしさを長い間楽しむ事ができます。  
日常に花のある幸せを。

- 講師 中野 由佳
- 費用 材料費1回1,500～2,000円
- 場所 御前山市民センター会議室




**41** 6月～3月 第1火曜日  
13:30～15:30《全10回》

**定員 20名**

**作って楽しむ！使って楽しむ！  
エコクラフト**

エコクラフト（紙バンド）を使って、普段使えるバッグや籠などを作ります。軽くて丈夫、カラーバリエーションも豊富です。アレンジしながら自分だけの作品を作しましょう。

- 講師 角田 和子
- 費用 材料費
- 場所 御前山市民センター実習室



**42** 6月～3月 第4水曜日  
13:30～15:00《全10回》

**定員 30名**

**体の硬い人集まれ！心も体もリフレッシュ  
やさしいヨガ**

運動経験がない方、ちょっと運動が苦手な方も安心。ゆったりした動きで、のんびり無理せず体を動かす「ストレッチ＆ヨガ」です。毎日をイキイキとした状態に導いてくれる効果もあります。  
講師が本場インドで本格的に学んだヨガをぜひ体験してみてください。

- 講師 野上 紀美子
- 費用 なし
- 場所 御前山市民センター大集会室


**43** 6月～11月 第3木曜日  
14:00～16:00《全6回》

**定員 20名**

**セルフリンパマッサージ**

年齢や性別に関係なく、誰でも自分で簡単にできるマッサージです。  
体のリンパの流れをスムーズにする方法を習得し、体の内側から健康づくりを目指します。

- 講師 鍼灸師 藤枝 昇
- 費用 なし
- 場所 御前山市民センター実習室




**44** 6月～3月 第1水曜日  
9:30～正午《全10回》

**定員 16名**

**Healthy Life  
～食育と健康（料理）～**

健康的な生活を送るために“食”について正しい知識を身につけましょう。「バランスの良い食事の取り方」や「風邪をひいた時の食事」など、毎月違ったテーマで講義と実技を交えながら学びます。

- 講師 管理栄養士 阿良山 俊子
- 費用 材料費
- 場所 御前山市民センター実習室・調理室




ハンドベル講座

**45** 6月～12月 第2金曜日 《全6回》※8月休講

定員  
20名

**チャレンジ**

毎回違った内容を体験します。

内容	講師	日時	場所	費用
バレエストレッチ	堀 馨予	6月10日(金) 10:00～正午	御前山市民センター 大集会室	なし
デコパージュで 布バックを作ろう	村上 佐登美	7月8日(金) 10:00～正午	御前山市民センター 会議室	1,500円 (予定)
夏バテに効く 薬膳料理	阿良山 俊子	9月9日(金) 10:00～正午	御前山市民センター 実習室・調理室	500円 (予定)
革を使って小物 作り	三村 久子	10月14日(金) 10:00～正午	御前山市民センター 会議室	1,500円 (予定)
座禅とカバヤ工場 見学	蒼泉寺 住職 カバヤ工場	11月11日(金) 9:30～正午	蒼泉寺(長倉1747) カバヤ工場(国長400)	なし
そば打ち	親水庵	12月上旬 9:30～正午	親水庵(辰ノ口1339-2)	1,000円 (予定)

**申込・問** 大宮公民館(〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX53-6807

✉om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp

山方公民館(山方事務所) ☎57-2903 美和公民館(美和事務所) ☎58-2142

緒川公民館(緒川事務所) ☎56-5111 御前山公民館(御前山事務所) ☎55-2116

平成28年度公民館講座受講申込書

平成28年 月 日

ふりがな			生年月日	
氏名		男・女	昭和 平成	年 月 日
住所	〒	自宅電話		
在勤・在学の方 勤務先名又は学校名		携帯電話		
希望する講座名	No.			
1 この講座の初心者      2 経験2年目      3 経験3年目      ※いずれかに○を付ける				

※申込書1枚で、一人1講座の申し込みになります。

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。