

はじめてみませんか 生きがいつくり 仲間づくり 《平成29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
- 申込期間 3月10日(金)～4月14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)。電話での受け付けは行いません。
- その他
 - ・大宮公民館では、土・日曜日は受け付けますが、月曜日及び祝日は除きます。
 - ・大宮公民館のみ郵便(当日消印有効)やFAX、Eメールでも受け付けます。
 - ・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、抽選とします。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もらう講座もあります。
 - ・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

1 6月～12月 第2・4土曜日
9:00～11:30《期間中全12回》 **定員 15名**
泉坂下遺跡に学ぶ陶芸《親子参加可》

「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はせ、焼き物作りをしてみましょう。


- 講師 菊地 弘 先生
- 費用 材料費 粘土代300円/kg
- 場所 大宮公民館 他



2 6月～12月 第1金曜日
18:30～20:30《期間中全6回》 **定員 20名**
気軽にクラシック♪

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、作曲家やジャンルなど、様々な角度からクラシック音楽に迫ります。なんといっても生演奏は感動的です。


- 講師 菅谷都子 先生、演奏ボランティア 他
- 費用 テキスト代900円程度
- 場所 市文化センター



3 5月～12月 第1日曜日
13:30～15:00《全8回》 **定員 15名**
**はじめてでもできる
フラワーアレンジメント**

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。


- 講師 細田美幸 先生
- 費用 材料費1回1,500～2,000円
- 場所 大宮公民館



4 5月～11月 第1・3・5木曜日
9:30～11:30《期間中全12回》 **定員 15名**
**バードカービング
～ミニチュアのフクロウを作ろう～**

アメリカで始まった木彫りで愛らしい野鳥の姿をそのまま表現します。道具・工具の使い方から着色の仕方までを学習し、12回で一つの作品を作ります。やわらかい木を使うので、どなたでも参加できます。

- 講師 渡邊敏治 先生
- 費用 材料費年2,500円程度
- 場所 大宮公民館




5 6月～11月 第1・3火曜日
19:00～21:00《全12回》 **定員 20名**
クラシックギターを弾こう

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。

11月の音楽祭での発表を目指します。


- 講師 照沼安志 先生
- 費用 教材費
- 場所 大宮公民館



6 6月～3月 第1土曜日
10:00～11:30《期間中全8回》 **定員 15名**
声の出し方を学びましょう《女性限定》

声楽入門のテキストを使って、発声法(腹式呼吸)を基礎から学びます。声を出すための運動や体操もしますので、動きやすい服装でご参加ください。初心者の方を中心に募集します。

- 講師 茅根順子 先生
- 費用 テキスト代1,350円
- 場所 大宮公民館




7 6月～11月 第2・4木曜日
9:30～11:30 《全12回》 **定員 30名**

有酸素運動を取り入れた健康体操

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。

- 講師 大畑千恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 大宮公民館




8 6/11 (日)・7月・8月
9:30～15:30 《全3回》 **1回ごとの申込可 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！～**

「災害に遭っても最低限家族は守れるようになる」を目標に第1回目は、ロープワークとブルーシートでタープを作り、火おこしをしてサバ飯を食べます。お子さんも参加可能です。今回は、第1回目を募集します。

- 講師 青柳 衛 先生 他
- 費用 材料費1回700円
- 場所 大宮公民館・駐車場




9 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。タンス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 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円
- 場所 大宮公民館




10 6月～2月 第1土曜日
9:00～11:30 《全10回》
※12月は一日開催 **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) 先生
- 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




11 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 先生
- 費用 実費 (各自が本を持参)
- 場所 大宮公民館




12 5月～11月 第4木曜日
13:30～15:30 《全6回》
※8月休講 **定員 15名**

ハーブ～生活で彩るABC～

初回にハーブの寄せ植えをし、今年はクラフトを中心にフルーツポマンダ、ハーブソーブ、キッチンロープなどを作ります。料理は1回。毎回ハーブティーを飲みながら、生でもドライでも活用や食べることもできるハーブの魅力をお伝えします。

- 講師 常松典子 先生
- 費用 材料費 初回3,500円 (寄せ植え) 2回目以降1回1,000～1,500円
- 場所 大宮公民館




13 ①6/18 (日)・6/25 (日)
②6/29 (木)・6/30 (金)
9:30～15:30 《各2回》 **定員 16名**

パソコン入門 〈Windows10〉

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、丁寧にわかりやすく解説します。※希望の日程を申込書にご記入ください。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,800円程度
- 場所 大宮公民館

※パソコンは用意します。




14 6/24 (土)・7/1 (土)
9:30～15:30 《全2回》 **定員 16名**

Word入門 〈Word2010〉

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 大宮公民館

※パソコンは用意します。



山 方 公 民 館

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（英語であそぼう）	火曜日	18:00～19:30	6月～12月 ※8月休講 《各23回》	
16	高学年コース（Let's try英会話）	木曜日	18:00～19:30		
17	オリンピックに向けておもてなしのマナー	基礎編	水曜日		19:00～20:30
18		中～上級編	土曜日		9:30～11:00



●講師 エマワチ・プラノド先生 他 ●費用 テキスト代 ●場所 カルチャープラザ

19 6月～3月 第1土曜日
14:00～15:30《全10回》

定員
10名

百人一首
～実は日本が誇る脳トレ～

百人一首は、実は日本が誇る脳トレだったことをご存知でしょうか。読む・聞く・取るという中で集中力を養います。百人一首を楽しみたい方、興味ある方、大歓迎です。



●講師 金子信子 先生
●費用 教材費
●場所 カルチャープラザ

20 6月～3月 第2水曜日
9:00～正午《期間中全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 先生
●費用 材料費
●場所 山方公民館

21 6月～12月 第4火曜日
10:00～13:00《期間中全12回》
※8月休講 一日開催有

定員
10名

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？～

りぼんとレーや壁飾りなど、自分だけのかわいい小物作りを楽しみましょう。毎回違う材料は、講師が用意するので、気軽に参加しませんか。



●講師 益子典子 先生
●費用 材料費
●場所 山方公民館

22 6月～3月 第4水曜日
10:00～正午《全10回》

定員
15名

身近な植物で作るプラントドール

乾燥させた身近にある植物のつたや種皮などを使い人形を作ります。

講師が材料を用意するので、初心者でも安心して参加できます。



●講師 大園恵美子 先生
●費用 材料費
●場所 山方公民館

23 6月～2月 第3日曜日
9:00～13:00《全10回》
※8月休講 一日開催有

定員
15名

ワックわくわく体験

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

24 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 先生 ●費用 なし
●場所 山方公民館 和室



25 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

おいしいパンや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 先生
- 費用 材料費
- 場所 山方公民館 調理室



No.20 草木染め講座

美和公民館

26 5月～3月 第1火曜日
9:30～15:30《全10回》 **定員 20名**

※1月休講
5月は16日（火）実施

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 先生
- 費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター和室

27 6月～11月 第1・3土曜日
13:30～15:30《全10回》 **定員 40名**

※8月休講
11月は11日・18日（土）実施

**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 先生
- 費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大ホール

28 6月～12月 第4水曜日
9:30～正午《全7回》 **定員 15名**

12月は20日（水）実施

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 先生
- 費用 材料費5,000円（7回分）
- 場所 みわ ふるさと館 北斗星「体験棟」



29 6月～1月 第2・5火曜日
13:30～15:30《全10回》 **定員 20名**

※8/8（火）休講

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。

- 講師 木村喜美江 先生
- 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



30 6月～11月 第2・4月曜日
13:00～16:00《期間中全10回》 **定員 20名**

※10月は16・30日（月）実施
※8/14（月）休講

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。初心者でも丁寧な指導により5作品の完成を目標にしています。

- 講師 海老原初美 先生
- 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




No.26 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
 《期間中全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 先生
- 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《期間中全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 先生 ●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 先生
- 費用 材料費1回1,000円～1,500円程度
- 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《期間中全12回》
暮らしを彩る土の造形 陶芸教室


レベルや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 先生 ●助手 佐藤 茂 先生
- 費用 材料費 粘土代2kgにつき300円
- 場所 緒川陶芸工房 (やすらぎ荘北側)

35 5月～11月 第2・4木曜日 **定員 15名**
 13:30～15:00《期間中全12回》
はじめてのスポーツ吹矢

スポーツ吹矢は、円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うニュースポーツです。性別・年齢を問わず手軽にゲーム感覚で楽しむことができます。運動が苦手な方、ひざ・腰や体力に不安のある方でも無理なく体験できるので、健康づくりに最適です。

- 講師 石崎三枝子 先生 他
- 費用 教材費
- 場所 緒川総合センター



36 5月～11月 月1回水曜日 **定員 20名**
 講話3回 9:00～正午《全7回》
 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 先生 ●費用 テキスト代 他
- 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**
 9:30～11:30《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が期待できます。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 先生
- 費用 材料費1回1,500円～3,000円程度
- 場所 緒川総合センター創作室・屋外・講師宅



No.32 書をアートする講座

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 15名

みんなで奏でるハンドベル

ピアノや歌に合わせて楽しく練習します。楽譜の読み方、ベルの持ち方、鳴らし方を学びますので、初心者の方でも安心して参加できます。
心をついに素敵な音色を奏でましょう。
11月の音楽祭での演奏を目指します。

- 講師 中川治恵 先生
- 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



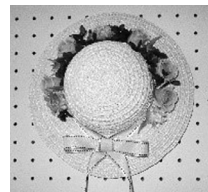
39 6月～3月 第1土曜日
13:30～15:30《全10回》

定員 15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。基本を学びながら、作品作りを楽しみましょう。

- 講師 中野由華 先生
- 費用 材料費1回1,500～2,000円程度
- 場所 御前山市民センター創作室




40 5月～10月 第4金曜日
①午前の部10:00～正午
②午後の部13:30～15:30《各6回》

定員 各10名

ハンドメイドで布小物

手芸が初めての方でも取り組めるポーチやブローチなど小物を作ります。丁寧に一針一針縫って完成した時の達成感を味わってみませんか。
※申込書に希望時間をご記入ください。

- 講師 郡司文子 先生
- 費用 材料費1作品1,000～2,000円程度
- 場所 御前山市民センター会議室




41 5月～10月 第4火曜日
10:00～正午《全6回》

定員 15名

アロマのじかん

身体に良い自然素材のハーブなどを取り入れ、健康的な生活をしてみませんか。天然のアロマオイルやハーブの効能を学びながら、ポプリ・虫よけスプレー・石鹸などを作ります。

- 講師 竹田みよ子 先生
- 費用 材料費1回1,000～1,500円程度
- 場所 御前山市民センター会議室




42 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**

軽くて丈夫、カラーパリエーションも豊富なエコクラフト（紙バンド）を使って、バッグやカゴなどを作ります。

- 講師 角田和子 先生
- 費用 材料費年1,500円程度
- 場所 御前山市民センター実習室




43 6月～11月 第1木曜日
14:00～16:00《全6回》

定員 15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 先生
- 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 20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 先生
- 費用 材料費年3,000円程度
- 場所 御前山市民センター実習室・調理室




45 6月～11月 第1木曜日
9:30～正午《全6回》

定員 15名

**メンズクッキング
～休日のランチ～**

休日に家族のための食事を作ってみませんか。料理の基本を学び、家族の健康のため、楽しみながらおいしいランチを作りましょう。

- 講師 海老根一美 先生
- 費用 材料費1回700円程度
- 場所 御前山市民センター実習室・調理室




46 5月～2月 第3水曜日
10:00～正午《全10回》

定員 15名

ポスチャウォーキング
～歩く姿勢を美しく～

ポスチャウォーキングとは、日常生活でいつでもどこでもできる美しく健康的な歩き方をいいます。美しい姿勢で歩くだけで体が引き締まれば、気持ちも明るくなります。いくつになっても若々しく元気に過ごしましょう。

- 講師 鈴木律子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山市民センター大集会室



47 7/13(木)・7/14(金)
9:30～15:30《全2回》


定員 10名

Excel入門《Excel2010》

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 御前山公民館
- ※パソコンは用意します




No.38 みんなで奏でるハンドベル講座



No.2 気軽にクラシック講座

申込・問 大宮公民館(〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX 53-6807
 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29年度公民館講座受講申込書

平成29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 勤務先または学校名			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○をつける				

※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。
 ※申込書1枚で、一人1講座の申し込みとなります。
 ※No.13パソコン入門、No.40ハンドメイドで布小物は、希望日時①・②いずれかを記入ください。