

**平成31年度常陸大宮市公民館定期講座受講生募集**

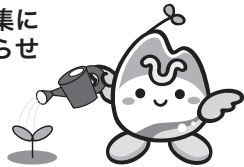
- 受講対象 市内に在住または在勤・在学の方
- 申込期間 4月2日(火)～4月16日(火) (土・日曜日・祝日は除く) 受付時間/9:00～17:00
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、お申し込みください(すべての公民館で申込可能)。
- その他
  - ・各公民館、窓口・FAX・郵便(当日消印有効)で受け付けます。(大宮公民館のみEメールでも受付可能) 電話での受付は行いません。
  - ・大宮公民館では、土・日曜日の受付は行いますが、月曜日及び祝日は除きます。
  - ・初心者及び受講経験3年以内の方を対象とします。先着順ではありません。
  - ・定員を超えた場合は、初心者の方を優先して抽選させていただきます。
  - ・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。
  - ・各講座のより詳しい内容を知りたい方は、各公民館窓口で確認することができます。

**平成31年度から定期講座が変わります**

- 通年型…年間を通して、6回～12回の日数で開講する講座
- 短期間型…年度の前期及び後期に、3回～4回の日数で開講する短期間の講座

今回は、**通年型・短期間型(前期)**講座を募集します。

※短期間型(後期)の詳細・募集については、7月発行のお知らせ版に掲載する予定です。



**大宮公民館**

**1** 6月～11月 第2・4土曜日 9:00～11:30 《期間中全12回》 **通年**

**陶芸教室**  
～土に触れて心もからだも癒されよう～

オリジナルの器を作って料理を盛り付けたい！インテリアとして飾りたい！など陶芸作品の使用用途は様々。日常的に使える焼き物を作ります。忙しい日々の癒しの時間として、陶芸を体験してみませんか？

- 講師 菊地 弘 先生
- 費用 材料費 粘土代1kgにつき300円
- 場所 大宮公民館陶芸室 他
- 定員 15名



**2** 5月～10月 第1・3・5木曜日 9:30～11:30 《期間中全12回》 **通年**  
※5月は16日(木)・30日(木)実施

**バードカービング ～シジュウカラを作ろう～**

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。

- 講師 渡邊敏治 先生
- 費用 材料費3,500円(2羽分)
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名



**3** 5月～12月 第1・3金曜日 19:00～21:00 《期間中全12回》 **通年**  
※5月は17日(金)実施 8月休講

**弾いて楽しくウクレレ入門**

ウクレレは、どのジャンルにも合わせることができ、音色にも癒されます。そんなウクレレと一緒に弾いてみませんか？初心者の方向けの講座です。

※ウクレレは各自ご持参ください。お持ちでない方は、講師に相談の上、用意してください。

- 講師 坂井 潔 先生
- 費用 楽器代(ウクレレをお持ちでない方)
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名



**4** 6月～2月 第1土曜日 10:00～11:30 《期間中全8回》 **通年**  
※1月休講

**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。声を出すための体操もするので、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 大宮公民館大ホール
- 定員 15名



**5** 6月～11月 第2・4木曜日 9:30～11:30 《全12回》 **通年**

**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 大宮公民館大ホール
- 定員 50名




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

**通年**

**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。たんずん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 大宮公民館和室
- 定員 10名




**7** 5月～11月 第2火曜日  
13:30～15:30《全6回》  
※8月休講

**通年**

**ハーブ ～生活を彩るABC～**

今回のテーマは、ハーブを楽しむアレンジメント。いろいろなハーブの魅力を、気取らず気負わず、楽しく体験しましょ！花とハーブの寄せ植え、生ハーブアレンジ、ハーブガーデン研修(予定)、ハーブのお菓子など楽しみな内容がいっぱいです！

- 講師 常松典子 先生
- 費用 材料費1回1,000～2,500円程度
- 場所 大宮公民館大ホール他
- 定員 15名



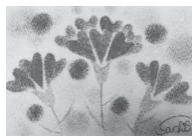
**8** 5月～7月 第1土曜日  
13:30～15:30《全3回》  
※5月は11日(土)実施

**前期**

**指でくるくるパステルアート**

パステルアートは、パステルをパウダー状にし、指でくるくると描いていくアートです。子どもから高齢者の方まで、誰でも簡単に描けるので、「絵は苦手…」という方でも安心して楽しめます。

- 講師 渡邊佐知子 先生
- 費用 材料費1回1,000円程度
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名




**9** 6月15日・22日・29日(土)  
9:30～11:30《全3回》

**前期**

**パソコン活用講座①**  
～デジタル写真の編集・加工と応用を学びます～

撮ったままになっている写真はありますか？本講座では、デジカメで撮った写真をパソコンに取り込む方法から、写真の整理・編集加工・印刷の方法までを分かりやすく解説します。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,600円
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 10名



**山方公民館**


**10** 6月～12月 第2・4木曜日  
10:30～11:30《全12回》  
※8月休講

**通年**

**健康体操**  
～筋力アップで若返りましょ！～

ゆっくり身体をほぐし、呼吸法もあわせて指導してくれるので、初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できます。

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館和室
- 定員 20名




**11** 6月～3月 第1火曜日  
10:00～13:00《全10回》

**通年**

**お菓子 & 軽食**

毎回先生が作ったレシピをもとに手作りを楽しみます。先生が丁寧に指導してくれるので、初心者でも大丈夫。グループで楽しくお菓子&軽食を作ります。

- 講師 田中千代美 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館調理室
- 定員 20名




**12** 6月～10月 第1・3火曜日  
10:00～11:30《全10回》

**通年**

**みんなで歌おう**

歌う前に簡単なストレッチをし、発声法などを学びながらみんなで楽しく歌うことを学ぶ講座です。大人数の方が楽しいので、ぜひお友達を誘ってご参加ください。

- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館中会議室
- 定員 20名




**13** 6月～12月 第1水曜日  
9:30～12:00《全10回》

**通年**

**伝えよう郷土料理 ～ふるさとの味と絆～**

失われつつある郷土食を掘り起こし、郷土料理にまつわる時代背景を学び現代と比較しつつ、テーマを決め郷土食を再現しレシピを作ります。

- 講師 根本紀子 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館和室・調理室
- 定員 10名



**14** 6月～3月 第2金曜日  
14:30～15:30《全10回》 **通年**  
**つまみ細工と和小物 ～初級～**

着物地を使って、和の小物やクリスマス・お正月など季節にあわせた華やかなリースを作ります。

- 講師 道上美智子 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館中会議室
- 定員 10名



**15** 7月～9月 第4金曜日  
10:00～12:00《全3回》 **前期**  
**ガラスアート ～初級～**

素材となるガラス板などに特殊フィルムを張り、鉛でできたリード線をつけステンドグラス風に仕上げます。高級感漂うガラスアートをやってみませんか？

- 講師 大森清美 先生
- 費用 材料費 5,000円(3回分)
- 場所 山方公民館小会議室
- 定員 10名



**美和公民館**

**16** 7月～12月 第4水曜日  
9:30～12:00《全6回》 **通年**  
※12月は18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。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(6回分)
- 場所 みわ ふるさと館  
北斗星「体験棟」
- 定員 18名



**17** 5月～1月 第2・5火曜日  
13:30～16:00《全10回》 **通年**  
※8月休講  
**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1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 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
- 定員 10名



**18** 5月～12月 第3金曜日  
13:30～16:00《全8回》 **通年**  
※8月は23日(金)実施  
**暮らしの中のエコクラフト**

環境にやさしいリサイクル素材の紙バンドを使って、暮らしを楽しむ作品を作ります。初めての方も基礎から学び3作品の完成を目指します。

- 講師 海老原初美 先生
- 費用 材料費 1作品1,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室
- 定員 10名



**19** 5月～7月 第2木曜日  
9:30～15:30《全3回》 **前期**  
※5月は23日(木)実施  
**歴史「古墳を訪ねる」**

近隣の史跡や関連地をめぐり身近な歴史を探究しながら知識を深めることができる講座です。前期は古墳について資料学習後、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(昼食代金自己負担)
- 場所 美和工芸ふれあいセンター集合
- 定員 20名



**緒川公民館**

**20** 5月～10月 第2・4火曜日  
13:30～15:30《全8回》 **通年**  
※5月は28日(火)実施 8月休講  
**書道 ～美文字を書こう～**

書にふれる機会が減った今だからこそ、改めて「美文字」が見直されてきています。筆で美文字を習得し、のし袋や年賀状など自信をもって筆で書いてみませんか。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表現をぜひ体験してみましょう。

- 講師 三村龍鐸 先生
- 費用 なし(書道用具は各自持参)
- 場所 緒川総合センター創作室
- 定員 10名



**21** 5月～11月 第2・4木曜日  
9:00～11:30《全12回》 **通年**  
※5月は23日(木)実施  
**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 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)
- 定員 20名



**22** 5月～11月 第1・3木曜日 **通年**  
 現地集合 7回 9:30～11:30  
 市バス利用 4回 9:00～16:00  
 《全11回》※5月は16日(木)実施 8月休講  
**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・名前の由来の他、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 実費  
 ●場所 野外・緒川総合センター  
 ●定員 20名



**23** 5月～2月 第3水曜日 **通年**  
 9:30～11:30《全8回》  
 ※8・1月休講  
**花で暮らしに彩り講座**  
 ～花と葉っぱのコーディネート～

季節ごとの花苗や枝物・葉物を使った寄せ植え、ハンギングバスケット、アレンジメントやスワッグ作りなどを行います。ハロウィンやクリスマス、お正月など、花と葉で暮らしを素敵に彩り、楽しみましょう。


●講師 桧座直子 先生  
 ●費用 材料費1回1,500～3,000円程度  
 ●場所 緒川総合センター創作室・屋外  
 ●定員 15名



**24** 5月～2月 第3金曜日 **通年**  
 9:30～11:30《全6回》  
 ※7・8・11・1月休講  
**ニホンミツバチを知ろう**

自然環境の変化によって、貴重なニホンミツバチが激減しています。この講座は、ニホンミツバチに興味がある、飼ってみたい、飼っているがよくわからないという方の講義と実習です。ミツバチの生態や採蜜などの飼育基礎学習の他、ミツロウハンドクリーム作りも予定しています。


●講師 町井久夫 先生  
 ●費用 材料費など2,000円程度(6回分)  
 ●場所 緒川総合センター創作室・屋外  
 ●定員 20名



**25** 5月～9月 第4火曜日 **前期**  
 9:30～12:30《全4回》  
 ※8月休講  
**シンプルなお菓子作り(基礎)**

家庭で作りやすいように、わかりやすく、ヘルシーなレシピでパン作りを楽しみましょう。また、スコーンやグラノーラなど何度も作りたくなるナチュラルなお菓子作りにもチャレンジしましょう。

●講師 島 宏子 先生  
 ●費用 材料費1回1,000円程度  
 ●場所 緒川総合センター調理室  
 ●定員 15名




御前山公民館

**26** 6月～1月 第2火曜日 **通年**  
 10:00～12:00《全8回》  
**おしゃれクラフト**  
 ～クレイクチュール&グラスアート～

クレイクチュールでは、クラフト用樹脂粘土を使ってペンダントやバックチャームなどを作ります。グラスアートでは、リード線と特殊フィルムを使ってスタンドグラスのような仕上がりのガラス盾やフォトフレームを作ります。


●講師 村上佐登美 先生  
 ●費用 教材費1回1,500円  
 ●場所 御前山公民館会議室  
 ●定員 15名



**27** 6月～3月 第1土曜日 **通年**  
 13:30～15:30《全10回》  
**プリザーブドフラワー**

自然に摘んだ花束をイメージした黄色の小花で作る壁飾りや、紫の菊を使って和室に似合う落ち着いたアレンジ作品など、毎月異なった色を基調とした作品を作ります。


●講師 中野由華 先生  
 ●費用 材料費1回2,000円～3,500円  
 ●場所 御前山公民館創作室  
 ●定員 15名



**28** 5月～10月 第4金曜日 **通年**  
 《各全6回》  
 ①午前の部10:00～12:00  
 ②午後の部13:30～15:30  
**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着物地を使ったブローチなどの小物を作ります。楽しみながら技術を習得しましょう。  
 ※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1,000～2,500円  
 ●場所 御前山公民館会議室  
 ●定員 10名



**29** 5月～10月 第4水曜日 **通年**  
 10:00～12:00《全6回》  
**花を愛でるワイヤークラフト&花創楽**

ワイヤークラフトでは、針金を自在に曲げて、インテリアなどを作ります。また花創楽(ガーデニング)では、季節を感じ植物の成長を見守る楽しみ方を身に付けましょう。


●講師 永井真美恵 先生  
 ●費用 材料費1作品800～3,000円  
 ●場所 御前山公民館会議室  
 ●定員 12名



**30** 6月～11月 第1木曜日  
9:30～12:00《全6回》 **通年**

**メンズクッキング ～休日のランチ～**

退職後の第2の人生、今までの感謝をこめて奥様に手料理はいかがでしょう。受講生からのリクエストメニューもあります。楽しみながら美味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750円
- 場所 御前山公民館実習室・調理室
- 定員 12名

**31** 6月～11月 第1木曜日  
14:00～16:00《全6回》 **通年**

**セルフリンパマッサージ**

自分自身の免疫を、自分の手で高めてみませんか。体の仕組みを学びながら、リンパマッサージを暮らしの中に取り入れてみましょう。毎回違った部位について講義し実技を行います。




- 講師 鍼灸師 藤枝昇 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館実習室
- 定員 15名

**32** 6月～12月 第1水曜日  
9:30～12:00《全6回》  
※8月休講 **通年**

**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。「脳の活性化」や「血管若返りのポイント」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1回600円
- 場所 御前山公民館実習室・調理室
- 定員 15名

**33** 5月～2月 第3水曜日  
10:00～11:30《全10回》 **通年**

**歩く姿勢を美しく  
～ポスチュアウォーキング～**

筋肉美に向けての階段の上り方や下り方、背中、二の腕が細くなる腕の振り方など、美しく正しい姿勢で全身の筋肉を効果的に使って歩きます。



- 講師 鈴木律子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館大集会室
- 定員 15名

**34** 5月～10月 第4土曜日  
10:00～12:00《全6回》 **通年**

**おとな女性のための美容と健康  
～アロマトリートメント～**

いつまでも美しくあるために、アロマオイルを使って気になる首もとや手や足をハンドトリートメントすることにより、浮腫やしわの改善を目指し、更に心身の自然治癒力を高めるよう働きかける自然療法(アロマトリートメント)を行います。




- 講師 竹内香代子 先生
- 費用 材料費1回1,500円
- 場所 御前山公民館会議室
- 定員 12名

**35** 6月～8月 第1金曜日  
10:00～11:30《全3回》 **前期**

**スクエアステップ**

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づくエクササイズで、高齢者の介護予防をはじめ、あらゆる年齢層の体力づくりに最適です。



- 講師 佐藤正子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館大集会室
- 定員 15名



ガラスアート講座



メンズクッキング講座



つまみ細工と和小物講座

**カルチャープラザ講座 【英会話】**

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。

コース	内 容	曜日	時 間	開催日	
<b>A</b>	かんたん英語になれよう (小学生対象)	火曜日	17:30~19:00	6月~12月 ※8月休講 第1・3の各曜日 《各12回》	
<b>B</b>	らくらく英語で コミュニケーション	基礎編	水曜日		18:00~19:30
<b>C</b>		中~上級編	金曜日		9:30~11:00

- 講師 プラノト・エマワチ 他
- 費用 テキスト代 1,500円程度
- 場所 山方カルチャープラザ
- 定員 各10名



**申込・問 教委** 大宮公民館(〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX 53-6807

✉ om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp

山方公民館(山方分室) ☎57-2903 FAX 57-3990

美和公民館(美和分室) ☎58-2142 FAX 58-2817

緒川公民館(緒川分室) ☎56-5111 FAX 56-5112

御前山公民館(御前山分室) ☎55-2116 FAX 55-2771

..... き り と り .....

**平成31年度公民館講座受講申込書**

平成31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。  
 ※No.28ハンドメイドで布小物は、希望日時①②いずれかをご記入ください。  
 ※カルチャープラザ講座【英会話】は、コースA・B・Cいずれかをご記入ください。