

令和2年度 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(受講者を限定している講座があります。)
- 申込期間** 3月24日(火)～4月14日(火)(土・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み可能)
- 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メールでの受付可能)電話での受付は行いません。
  - ・大宮公民館では、土・日曜日の受け付けは行いますが、月曜日及び祝日は除きます。
  - ・初心者および受講経験3年以内(3回以内)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。

大宮公民館

**1** 5月～1月 第2・5火曜日 13:00～15:30《全10回》  
※8月休講  
**つるし 雛**

1回で2～4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。できあがったつるし雛はインスタ映える作品になることまちがいないです。  
経験に合わせた指導が受けられ、初心者でも安心です。


●講師 木村喜美江 先生  
●費用 材料費1回1,000～4,000円  
●場所 大宮公民館 小会議室  
●定員 10名



**2** 5月～10月 第1・3木曜日 9:30～11:30《全12回》  
**バードカービング ～ルリビタキを作ろう～**

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** 6月～2月 第1土曜日 10:00～11:30《全8回》  
※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1,000円程度  
●場所 大宮公民館 大ホール  
●定員 15名



**4** 6月～11月 第2・4木曜日 9:30～11:30《全12回》  
※7月は9・30日 8月は6・27日  
**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



**5** 6月～12月 第2水曜日 10:00～12:00《全6回》  
※8月休講  
**かんたんプチプラDIY**

身近な100円均一の材料を金づちやドライバーなどの工具や塗料を使って、オリジナルのすてきな小物に変身させます。DIYを楽しみながら、生活に役立つ活用法とその技術を学ぶことができます。


●講師 仲野由起子 先生  
●費用 材料費1回500～900円程度  
●場所 大宮公民館 小会議室  
●定員 15名



**6** 5月～11月 第2火曜日 13:30～15:30《全6回》  
※8月休講  
**ハーブ ～生活を彩るABC～**

ハーブを使った料理作り(お菓子作りも)を中心に、野外研修やクラフトなどを行います。ハーブのもつ様々な魅力とその活用術を体験しましょう!  
ハーブの香りに癒されつつ、日々の生活に潤いを与えるヒントを学ぶ講座です。


●講師 常松典子 先生  
●費用 材料費1回1,000～2,500円程度  
●場所 おみやコミュニティセンター他  
●定員 15名



**7** 5月～12月 第1・3金曜日 19:00～21:00《全12回》  
※5月は15日(金) ※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 12名



**8** 6月3・10・17・24日 水曜日 10:00～12:00《全4回》  
**茶の湯入門 ～テーブル茶でおもてなしを～**

健康にも良いといわれる抹茶を喫し、相手にもふるまうための簡単なお点前とおもてなしの心を学びます。日本の伝統文化である茶の湯ですが、気軽に日々の生活に取り入れることができます。


●講師 菊池宗千 先生  
●費用 材料費1回500円程度  
●場所 ふれあいギャラリー  
●定員 8名




**9** 7月15日・22日・29日 水曜日 9:30～11:30《全3回》  
**初めてのスマートフォンI**

スマートフォンに換えたものの、何が出来るのか、使い方がわからないというようなことはありませんか?この講座では、スマートフォンならではの便利な機能や活用術(特にLINE)を学びます。お友達やお孫さんとのコミュニケーションもバッチリです。

●講師 (株)アブシリエイト  
●費用 なし  
●場所 大宮公民館 講座室  
●定員 12名



講座の詳しい内容は、各公民館窓口に置いてある「学習プログラム」で確認できるよ。




山方公民館

**10** 6月～12月 第2・4木曜日 10:30～11:30《全12回》  
※7月は9・16日 ※8月休講  
**心と体をスッキリ断捨離ストレッチ**

タイヨガでゆっくり身体をほぐしながら、心も整えていきます。初心者や運動の苦手な人でも安心して参加できる講座です。  
疲れた心と体をリフレッシュさせましょう。


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



**11** 6月～3月 第1火曜日 10:00～13:00《全10回》  
※11月は10日、1月は12日  
**基礎から学ぶ手ごねパンとお菓子**

自宅ですべて気軽にパンが焼けるように、生地作りのコツを学びます。初心者でも、グループで楽しく学びながら、お菓子&軽食を作って充実した時間を過ごすことができます。


●講師 田中千代美 先生  
●費用 材料費 5,000円(10回分)  
●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》  
**みんなで歌おう**

歌う前に簡単なストレッチをし、呼吸法や発声法などを学びながら、みんなで楽しく歌う講座です。  
今年度はステージ発表をめざします。大人数ほど楽しさが倍増しますので、ぜひお友達を誘ってみんなでステージに立ちましょう。

●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～11月 第1・3水曜日 9:30～12:00《全10回》  
※8月休講  
**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、テーマを決め昔ながらの味を再現します。昔を思い出し、各家庭での味や子ども頃の時代背景を振り返りながらグループで楽しく調理します。


●講師 根本紀子 先生  
●費用 材料費 3,000円(1回300円～500円程度)  
●場所 山方公民館 調理室  
●定員 20名



**14** 6月～3月 第2金曜日  
13:30～15:30《全10回》 通年

**つまみ細工と和小物**

着物地を使って、和の小物を作ります。また、クリスマスやお正月など、季節にあわせた華やかなリースを作ります。可憐なつまみ細工や和の小物に囲まれ、和の心を感じながら生活してみませんか？




- 講師 道上美智子 先生
- 費用 材料費 5,000円 (10回分)
- 場所 山方公民館 中会議室
- 定員 15名

**15** 5月12・26日・6月9日  
隔週の火曜日  
10:00～11:30《全3回》 前期

**歩く脳トレ運動！スクエアステップ**

国立大学法人の教員が連携して開発したスクエアステップで体力アップと認知症予防に努めましょう。  
体力作りと同時に、受講する仲間との交友関係も深め、毎日を元気に生活できることをめざす講座です。




- 講師 平澤秀子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館 体育館
- 定員 20名

**22** 5月～2月 第3水曜日  
9:30～11:30《全8回》  
※8・1月休講 通年

**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・観葉植物などを使った寄せ植え、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。クリスマスやお正月、ひな祭りなど、花と葉で暮らしを素敵に彩り、楽しみましょう。




- 講師 檜座直子 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

**23** 5月～2月 第3金曜日  
9:30～11:30《全6回》  
※7・8・11・1月休講 通年

**ニホンミツバチを知ろう**

この講座は、自然環境の変化によって激減した貴重な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 保険代、材料費など500円程度 (面布・手袋などは実費)
- 場所 緒川総合センター 会議室・屋外
- 定員 20名

**美和公民館**

**16** 7月～12月 第4水曜日  
9:30～12:00《全6回》  
※7月は15日、9月は30日、12月は16日 通年

**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す人気の講座です。




- 講師 河野安代 先生
- 費用 材料費5,000円 (6回分)
- 場所 道の駅みわ 北斗星「体験棟」
- 定員 18名

**17** 6月～10月 第1・3金曜日  
13:30～16:00《全10回》 通年

**初めてのエコクラフト**

リサイクル素材の紙バンドから実用性のあるおしゃれでかわいい雑貨を作るハンドメイド講座。基本の編み方で3作品を完成させます。




- 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

**24** 6月～10月 第2・4水曜日  
9:30～11:30《全8回》 通年

**竹細工 ～先人の知恵を学ぼう～**

日本の伝統文化の一つである竹細工。この講座では、身近な竹の良さをもっと知り、ナタや銚を使って、竹細工の基本である竹割りや竹ひご作りから学びます。竹ひごができたから、くもの巣編みを用いた作品作りに挑戦しましょう。




- 講師 根本一行 先生
- 費用 ニス代500円
- 場所 御前山文化伝習センター 緒川総合センター
- 定員 10名

**25** 5月～8月 第4火曜日  
9:30～12:30《全4回》  
※6月のみ第5火曜日 前期

**シンプルなパンとナチュラルなお菓子作り**

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。何度も作りたくなるナチュラルなお菓子も覚えましょう。前期講座では「スコーン&グラノーラ」、「フォカッチャ」、「ベーグル」、「チャパティ&サモサ」の予定です。




- 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

**18** 5月～7月 第3木曜日《全3回》  
9:30～11:30 5・6月  
9:30～15:30 7月市バス利用 前期

**郷土史を語る**

古文書や書物を読みすすめながら、美和郷と呼ばれていた「古代」と佐竹氏の支配下にあり那須氏との戦いを繰り広げた「中世」の美和地域の歴史をたどります。




- 講師 野内正美 先生
- 費用 なし (7月の昼食代は自己負担)
- 場所 美和工芸ふれあいセンター 大会議室
- 定員 15名

**19** 8月3日(月)・7日(金)・12日(水)  
9:30～11:30《全3回》 前期

**夏休み子ども絵画教室**

水彩画で描くポスターや絵のテーマを考え、図案・下書き・色染の3段階で指導を受けます。講師からアイデアのまとめ方や構図の作り方などのアドバイスをうけながら、表現方法を学びます。




- 講師 栗田朋子 先生
- 費用 なし (用具と用紙は各自持参)
- 場所 美和工芸ふれあいセンター 大会議室
- 定員 10名 (小学1年生～6年生対象)

**御前山公民館**

**26** 6月～1月 第2火曜日  
10:00～12:00《全8回》 通年

**おしゃれクラフト ～クレイチュール&ガラスアート～**

クレイチュールでは、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。  
ガラスアートでは、リード線と特殊フィルムを使ってステ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。

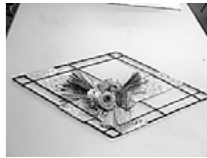


- 講師 村上佐登美 先生
- 費用 教材費1回1,500円
- 場所 御前山公民館 会議室
- 定員 15名

**27** 6月～3月 第1土曜日  
13:30～15:30《全10回》 通年

**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。いつまでも美しいプリザーブドフラワーと一緒に作ってみませんか。




- 講師 中野由華 先生
- 費用 材料費1回2,000円～
- 場所 御前山公民館 会議室
- 定員 15名

**緒川公民館**

**20** 5月～10月 第2・4火曜日  
13:30～15:30《全8回》  
※5月は26日 ※8月休講 通年

**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に、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～10月 第2・4木曜日  
9:00～12:00《全8回》  
※5月は28日 ※8月休講 通年

**基礎から学ぶ陶芸**

この講座は、陶芸をはじめてやる方でも安心して受講することができます。まず手びねりによる作品づくりを通して基本的な成形技法を学びましょう。  
また、自由に作品づくりをしたい方や、電動ロクロを用いた新しい技術を学習したい方も、作品の幅を広げることができます。



- 講師 藤田義久 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 15名

**28** 5月～10月 第4金曜日  
10:00～12:00《全6回》 通年

**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。  
お互いに教えあい、みんなで楽しみながら技術を習得しましょう。




- 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～12月 第4水曜日  
10:00～12:00《全8回》 通年

**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、飾る楽しみばかりでなく、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 相談室他
- 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** 5月～2月 第3水曜日  
10:00～11:30《全10回》 通年

**ポスチュアウォーキング  
～歩く姿勢を美しく～**

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。日頃の歩き方を見直して美ボディを手に入れましょう。




- 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 20名

**33** 6月～11月 第1金曜日  
10:00～11:30《全6回》 通年

**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、高齢者の要介護予防をはじめ、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 20名

**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	
A	かんたん英語になれよう！（小学生対象）	水曜日	17:30～18:50	6月～12月 ※8月休講 第1・3の各曜日 《各12回》	
B	英語でコミュニケーション	初 級	水曜日		19:00～20:30
C		中上級	金曜日		9:30～11:15

- 講師 プラント・エマワチ 他
- 費用 テキスト代 Aコースのみ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** 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 美和公民館(美和分室) ☎58-2142  
 FAX 57-3990 FAX 58-2817  
 緒川公民館(緒川分室) ☎56-5111 御前山公民館(御前山分室) ☎55-2116  
 FAX 56-5112 FAX 55-2771

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

**令和2年度公民館講座受講申込書**

令和2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(2回目)    3 経験3年目(3回目)    ※いずれかに○を付ける			

※申込書1枚で、一人1講座の申込みになります。 ※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。  
 ※カルチャープラザ講座【英会話】は、希望する講座名にコースA・B・Cのいずれかをご記入ください。



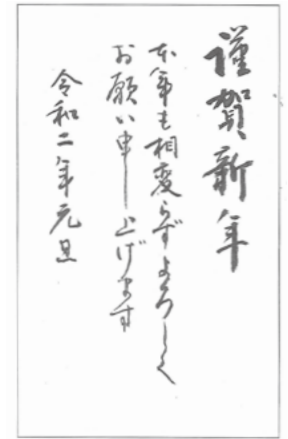
No6 ハーブ  
～生活を彩るABC～講座



No7 弾いて楽しくウクレレ入門講座



No12 みんなで歌おう講座



No20 書道  
～美文字を書こう～講座



No29 花を愛でるワイヤー  
クラフト&花創楽講座



No33 スクエアステップ講座