

【山方公民館】

No.	講座名	講師名	材料費等	開講日/時間	会場	回数	定員	内 容
8	心と体をスッキリ断捨離ストレッチ	井上 雅子	無 料	10～3月 第2・4木曜日 10:30～11:30	山方公民館 和 室	11回	15名	タイ式ヨガで身体をほぐしながら心も整えます。初心者でも安心して参加できます。
9	つまみ細工と和小物（中級）	道上美智子	3,000円	10～3月 第2金曜日 13:30～15:30	山方公民館 中会議室	6回	15名	着物の布を使って、可憐なつまみ細工や和小物を仲間と一緒に楽しく作ります。
10	タイルではじめる色遊び	大森 清美	6,000円	10/6・13・27 火曜日 10:00～12:00	山方公民館 研修室	3回	10名	インテリア雑貨や日用品など実用的な物に貼付けて、オリジナルな作品に挑戦します。
11	歩く脳トレ運動！スクエアステップ	平澤 秀子	無 料	11/10・24 12/8 火曜日 10:00～11:30	山方公民館 体育館	3回	20名	スクエアステップで体力アップと認知症予防に努め、毎日を元気に生活しましょう。

【美和公民館】

No.	講座名	講師名	材料費等	開講日/時間	会場	回数	定員	内 容
12	郷土史を探る	野内 正美	無 料	10～12月 第1・3木曜日 9:30～11:30	美和工芸 ふれあい センター 大ホール	6回	15名	美和郷と呼ばれた「古代」、佐竹氏と那須氏が戦った「中世」、水戸藩領下、鶯子紙で栄えた「近世」の美和地域の歴史をたどります。
13	初めてのエコクラフト	海老原初美	1作品 1,000円 程度	10～12月 第1・3金曜日 13:30～16:00	美和工芸 ふれあい センター 大ホール	6回	10名	紙バンドで作る実用性のある雑貨を基本の編み方で2作品完成させます。
14	和菓子職人のわざを学ぼう	堀江 智人	無 料	10/29・ 11/12・26 木曜日 13:30～15:00	美和工芸 ふれあい センター 大会議室	3回	10名	炭酸饅頭やお赤飯などの作り方をプロの解説を交えて料理工程を動画で学びます（料理の実技はありません）。
15	美しいぬり絵の世界	岩淵 幸子	教材本 1冊 1,000円 程度	10～12月 第2・4月曜日 10/5開講 5回目 11/30 13:30～15:30	美和工芸 ふれあい センター 大会議室	6回	10名	脳の活性化や、自律神経を整えることでリラックス効果が期待できるという「大人のぬり絵」。ぬる楽しさに加え、魅せる喜びを体感します。

【緒川公民館】

No.	講座名	講師名	材料費等	開講日/時間	会場	回数	定員	内 容
16	書 道 ～美文字を書こう～	三村 龍鐸	無料 書道用具 持参	10～12月 第2・4火曜日 13:30～15:30	緒川総合 センター 視聴覚室	5回	10名	筆で美文字を習得し、のし袋や年賀状などを自信をもって筆で書いてみませんか。筆を持つ心地良さをぜひ体験してみましょう。