

御前山公民館

27

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

ポーセラーツ、クレイクチュール、メタルエンボッシングアートおよびガラスアートの4種類の技法で、食器・ペンダント・タイル・フォトフレーム等の作品を作ります。

●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 12名



28

6月～3月 第1土曜日
13:30～15:30《全10回》

通年

花と革小物

革を使っておしゃれでかわいいアクセサリを作ります。革とレースのコサージュ、レザーフラワーで作るあじさいアクセサリなど、遊び心のある作品を1回の講座で一つずつ作っていきます。一緒に作っていませんか。

●講師 中野由華 先生

●費用 材料費1回2,000円程度

●場所 御前山公民館 会議室

●定員 12名



29

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



30

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



31

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



32

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

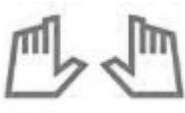
自分自身の免疫を、自分の手で高めてみませんか。体の仕組みを学びながら、リンパマッサージを暮らしの中に取り入れてみましょう。毎回違った部位について講義し実技を行います。

●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



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～ポスチャーウォーキング～

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。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



34

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 平澤秀子 先生

●費用 なし

●場所 御前山公民館 大集会室

●定員 20名



山方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英会話講座です。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	9:30～11:00

●講師 プラノト・エマワチ 先生

●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
(常陸大宮市山方3,326番地の2)

●定員 Aコース 8名、B・Cコース 各10名



申込・問 大宮公民館 (〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX 53-6807
Eメールアドレス 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

令和3年度公民館講座受講申込書

令和3年 月 日

ふりがな				男・女	生 年 月 日		
氏 名					昭和 年 月 日 平成		
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。
※No.25竹細工講座は、希望の時間帯①、②のいずれかをご記入ください。
※メールで申し込まれる場合は、上記の項目についてご記入ください。(様式は自由です)