

令和4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22日(火)～4月12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可能)。
- 注意事項その他
 - ・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・日曜日の受付は行いますが、月曜日および祝日は除きます。
 - ・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。
 - ・申込者が定員を超えた場合は、原則として初心者の方を優先して抽選とさせていただきます。
 - ・申込者が定員に満たないときは、開講しない場合や申込期間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、申込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。あらかじめご了承ください。
 - ・各講座とも新型コロナウイルスの感染予防対策を講じて開講しますが、感染状況により講座の開講を延期もしくは中止、または内容を変更する場合があります。

大宮公民館

1 5月～1月 第2・5火曜日
13:30～15:30《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す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、和気あいあい、初心者でも安心して取り組める講座です。

- 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 8名



2 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



3 6月～11月 第2・4木曜日
9:30～11:30《全12回》
※8月は18・25日

リフレッシュ体操

体の緊張をほぐし温めて疲れと痛みをやわらげたり、筋力をアップして関節を柔らかくし、健康維持につながりやすい体操を行っている人気の講座です。身体をリフレッシュさせ、元気を毎日を過ごせるようにしませんか。

- 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 25名



4 5月～12月 第1・3金曜日
19:00～21:00《全12回》
※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?初心者でも上達まちがいないの楽しい講座です。※ウクレレは各自ご持参ください。お持ちでない方は、ご相談ください。

- 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 10名



5 6月1・8・15・22日 水曜日
10:00～12:00《全4回》

茶の湯入門
～テール茶でおもてなし～

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ぶ、人気の講座です。格式が高いと思われる茶の湯ですが、気軽に日々の生活に取り入れられます。

- 講師 菊池宗千 先生
- 費用 材料費1回500円程度
- 場所 おおみやコミュニティーセンター
- 定員 6名



6 6月22・29日・7月6・13日 水曜日
9:30～11:30《全4回》

初めてのスマートフォン!

スマートフォンに換えたものの、何ができるのか、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)アプリシエイト
- 費用 なし
- 場所 大宮公民館 講座室
- 定員 10名



山方公民館

7 6月～12月 第2・4木曜日
10:00～11:00《全12回》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、呼吸法なども優しく指導してくれます。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 15名



8 6月～3月 第1火曜日
10:00～13:00《全10回》

基礎から学ぶ手ごねパンとお菓子の

自宅に帰りいつでも気軽にパンが焼けるように、生地作りのコツを教えてください。初心者でも大丈夫。先生が丁寧に指導してくれ、グループで楽しくお菓子&軽食を作れます。

- 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 16名



9 6月～10月 第1・3火曜日
10:00～11:30《全10回》

みんなで楽しく!～歌声サロン～

発声の基礎や曲の背景等を学習しながら、ハーモニーの響きを味わい、楽しく歌う講座です。多くの方の参加をお待ちしております。ぜひお友達を誘ってご応募ください。

- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館 体育館
- 定員 20名



10 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の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(10回分)
- 場所 山方公民館 調理室
- 定員 20名



11 6月～3月 第2金曜日
14:00～15:30《全10回》

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・お正月など、季節にあわせた華やかなリースを作ります。みんなで楽しく、すてきな和小物を作ってみましょう。

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



12 6月～12月 第1木曜日
10:00～11:30《全6回》
※8月休講

歩く脳トレ運動! スクエアステップ

筑波大学の太蔵倫博先生が考案したスクエアステップで体力をつけ認知症予防につとめましょう。生活に張りや交友関係をもち、楽しみながら体力作り仲間作りをしませんか?

- 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



13 6月～12月 第1・3水曜日
17:30～18:50《全12回》
※8月休講

かんたん英語になれよう(小学生対象)

英語をお友だちといっしょに楽しみながら聞いたり話したり、書いたりする少人数での英会話講座です。分からないことは、ネイティブの講師が優しく教えてください。

- 講師 プラント・エマワチ 先生
- 費用 テキスト代 2,500円
- 場所 山方公民館 講座室
- 定員 8名



14 6月～12月 第1・3水曜日
19:00～20:30《全12回》
※8月休講

英語で話そう日常会話(初級)

身の回りのことや経験したことなど、自分の思いや考えを英語でコミュニケーションしてみませんか。伝えることの大切さ、伝えることの喜びを実感できます。一緒に英会話を楽しみましょう。

- 講師 プラント・エマワチ 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館 講座室
- 定員 10名



15 6月～12月 第1・3金曜日
9:30～11:00《全12回》
※8月休講

英語で話そう日常会話(中・上級)

自分の思いや考えを英語で気軽にコミュニケーションしてみませんか。多様性が求められる今日、文化や言葉について新たな発見ができます。一緒に英会話を大いに楽しみましょう。

●講師 プラノト・エマワチ 先生
●費用 なし
●場所 山方公民館 講座室
●定員 10名



16 6月7日・21日・7月5日 火曜日
14:00～15:30《全3回》

和紙と柿渋で楽しい大人の工作

カゴに和紙を張って柿渋を塗る一閑張り。日本の伝統工芸でもある古くからの技法を使って、今の生活に使えるものを作ります。

●講師 篠田康予 先生
●費用 材料費 2,000円
●場所 山方公民館 中会議室
●定員 10名



美和公民館

17 9月～12月 第2・4水曜日
9:30～12:00《全6回》
※9月28日開講、11月は9・30日に実施

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1回700円程度
●場所 道の駅みわ ふるさと館 北斗星「体験棟」
●定員 10名



18 6月～10月 第1・3金曜日
13:30～15:30《全10回》
※7月は1日・22日に実施

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べり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1,100円程度
●場所 美和工芸ふれあいセンター
●定員 10名



19 5月～6月 毎週木曜日
19:00～20:30《全6回》
※5月19日開講

ゴルフ教室

コースでスコアが伸びないと悩んでいる方、プロの指導を受けてみませんか。練習場で打ち方のフォーム指導が受けられます(1年以上コースに出ている方は問合せください)。

●講師 関矢俊史 先生
●費用 練習球 45球/350円
●場所 ロックヒルゴルフクラブ練習場
●定員 10名(直近3ラウンドのスコアを提出できる方対象)



20 5月～11月 第1・3木曜日
13:30～15:30《全12回》
※5月19日開講

大人のぬりえ

無色の図柄にどんどん色が付けられていくと、心の隙間も満たされたような気持ちになります。無心になり、ストレス発散や脳の活性化が期待できるといふ大人のぬりえ。趣味を始めたい人、体験してみてください。

●講師 岩淵幸子 先生
●費用 教材費 1,200円程度(初回のみ)
●場所 美和工芸ふれあいセンター
●定員 10名



21 6月9・23日、7月14日
木曜日9:30～11:30《全3回》

郷土史を探る

御前山地域の歴史を学びます。古代は川辺郷、阿波郷とよばれ孝謙天皇にまつわる御前山、伊勢畑の伝承地名があります。中世から幕末まで活躍した人々や産業、人々の生活から歴史を探ります。

●講師 野内正美 先生
●費用 なし
●場所 美和工芸ふれあいセンター
●定員 15名



新型コロナウイルスの感染防止対策をとって開講します。
受講する皆様も、事前の検温やマスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。



緒川公民館

22 6月～11月 第1金曜日
18:30～20:30《全6回》

たのしくたごう～和太鼓～

和太鼓は全身運動なので、エクササイズ効果があり、リズムカルに叩く行為は心身のリフレッシュ効果や、脳トレ効果も期待できます。後半は一人かグループをつくり演奏し、仲間と楽しくたたきましょう。

基本から詳しく学べますので、年齢問わず初めての方も是非お気軽にご参加ください。

●講師 緒川弥七太鼓の皆さん
●費用 なし※バチ(種棒でも可)は各自持参/詳細は後日通知します
●場所 緒川総合センター 視聴覚室
●定員 15名



23 5月～10月 第2・4木曜日
9:00～12:00《全8回》
※5月は26日 ※8月休講

基礎から学ぶ陶芸

この講座は、陶芸をはじめてやる方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



24 5月～2月 第3水曜日
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・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1,500～4,000円程度
●場所 緒川総合センター 創作室・屋外
●定員 15名

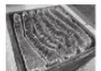


25 5月～2月 第3金曜日
9:30～11:30《全6回》
※7・8・11・1月休講

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への講義と実習です。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600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



26 6月～2月 第2・4水曜日《全10回》
①午前の部 9:00～11:30
②午後の部 13:30～16:00

竹細工～先人の知恵を学ぼう～

この講座では、竹を竹林から切り出しドラム缶で煮て油抜きをし、ナタや銃(せん)を使って、竹割りや竹ひご作りから学ぶことで、竹細工の全工程が学べます。竹ひごができれば、くもの巣編みなどを用いた作品作りに挑戦しましょう。※申込書に希望の時間帯①、②のいずれかをご記入ください。

●講師 根本一行 先生
●費用 材料費など500円程度
●場所 御前山文化伝習センター他
●定員 各10名



27 5月～11月 第4火曜日
9:30～12:30《全6回》
※8月休講

家庭で楽しむ世界のパン

フランスやドイツ、イタリア、東ヨーロッパやインドなど世界のパンを作ります。オーガニックな素材も使い、安心安全なパン作りを学びます。パンを通じて、世界の文化に触れましょう。

●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 16名




No.4 弾いて楽しくウクレレ入門



No.5 茶の湯入門～テーブル茶でおもてなしを～



No.7 心と体をスッキリ! 断捨離ストレッチ

御前山公民館

28 6月～3月 第1土曜日
13:30～15:30《全10回》 **通年**

花と草小物

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。一緒に作ってみませんか。

- 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～12月 第4水曜日
10:00～12:00《全8回》
※11月は30日、12月は21日 **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800～3,500円
- 場所 御前山公民館 小会議室1
- 定員 10名



30 6月～10月 第1木曜日
9:30～12:00《全6回》
※10月は6・27日 **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800円程度
- 場所 御前山公民館 調理室
- 定員 12名



31 6月～10月 第1木曜日
14:00～16:00《全6回》
※10月は6・27日 **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 藤枝 昇 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館 和室
- 定員 15名



32 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 大ホール
- 定員 15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 平澤秀子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館 大ホール
- 定員 20名



No.16 和紙と柿渋で楽しい大人の工作



No.17 初めての蕎麦打ち



No.25 ニホンミツバチを知ろう



No.21 郷土史を探る



No.24 花で暮らしに彩り講座



No.29 花を愛でるワイヤークラフト&花創楽



No.33 スクエアステップ

申込・問 大宮公民館 (〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX53-6807
om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp
山方公民館 ☎57-2903 美和公民館 ☎58-2142
FAX57-3990 FAX58-2817
緒川公民館 ☎56-5111 御前山公民館 ☎55-2116
FAX56-5112 FAX55-2771

きりとり

令和4年度公民館講座受講申込書

令和4年 月 日

ふりがな		男・女	生 年 月 日	
氏 名			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.26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)。