

**5** 10月13日・27日、11月10日  
木曜日

美和

9:30 ~ 11:30 《全3回》

### 郷土史を探る

近世の御前山地域の歴史を探ります。水戸藩の始まりから幕末までの歴史を調べます。関沢家、大森家が和紙を生産し、幕末には香川敬三(蓮田)氏が出ています。その時代の、私たちの父祖の歩んだ歴史をたどり、ふるさとの身近な歴史に触れてみましょう。

- 講師 野内 正美 先生
- 費用 なし
- 場所 美和地域センター 別館
- 定員 15名



**6** 11月12日・22日  
12月1日・10日  
13:30 ~ 16:00 《全4回》

美和

### てまり飾り

様々な糸で幾何学模様をかがるてまりは、細かな作業ですが誰でも作ることができます。初めての方を対象に基本的なかがり方を学び、てまりを2作品作ります。模様をかがる楽しさを体験してみませんか。

- 講師 木村 喜美江 先生
- 費用 材料費3,000円程度  
(2作品分)
- 場所 中央公民館 会議室1
- 定員 8名



**7** 10月5日・19日、11月2日  
水曜日

美和

13:30 ~ 16:00 《全3回》

### 和菓子職人のわざを学ぼう

餠子やお赤飯など身近な食べ物の基本の作り方を学びます。冷めても硬くならないお赤飯の作り方、小豆の煮方から餠を作り、和菓子への応用など、本にはないプロの技法を普段の料理に生かします。

- 講師 堀江 智人 先生
- 費用 材料費 1回1,000円程度
- 場所 美和地域センター 別館  
調理室
- 定員 10名



**8** 10月4日、11月1日  
12月6日、1月10日 火曜日  
13:30 ~ 15:00 《全4回》

緒川

### 季節のクラフト

季節の様々な素材を使って、大人のクラフトを楽しみましょう。トウモロコシの皮のクラフト、種のモザイク、ローズウィンドウ(西洋風切り絵※ステンドグラスのようになります)、フェルト編みのクラフトなど、おうちに飾れる作品を楽しみながら作ります。

- 講師 矢島 千加 先生
- 費用 材料費1,500円(4回分)
- 場所 緒川地域センター小会議室1
- 定員 15名



**9** 10月18日、11月15日  
12月20日、1月17日 火曜日

緒川

10:00 ~ 11:30 《全4回》

### 呼吸に合わせてゆる〜りヨガ

呼吸に合わせて背骨や首、肩まわりなど全身を丁寧にはぐします。心と身体の声聞き、ゆる〜り穏やかな時間を過ごしましょう。日常にも深呼吸する時間、身体を緩める時間を取り入れていきましょう。

- 講師 磯野 歩 先生
- 費用 なし
- 場所 緒川地域センター和室
- 定員 10名
- 持ち物 ヨガマット  
(タオルケット等代用可)



**10** 10月22日・29日  
11月5日・19日 土曜日  
9:00 ~ 11:30 《全4回》

御前山

### 木工(DIY)第2章

近年流行となっているキャンプ用品を自作して、一段グレードアップした余暇を楽しんでみませんか。電動工具の使い方等を基礎から学ぶ簡単DIY!

- 講師 常陸大宮高校教員
- 費用 材料費 5,000円程度
- 制作 キャンピングテーブル
- 場所 常陸大宮高校  
工業棟 木工室
- 定員 8名

