

令和7年度 公民館定期講座【後期】受講生募集

- 受講対象 市内に在住または在勤・在学の方で、原則受講経験3年以内(連続3回以内)の方。
- 受講料 無料。講座により、材料費がかかります。
- 申込方法 ・中央公民館(ロゼホール内)または各支所窓口
(中央公民館は、日・月・祝日は除く。)(各支所は、土・日・祝日は除く。)
- ・申込フォーム
※電話受付不可
- 定 員 各講座定員数。
先着順ではありません。
- 申込期限 8月22日(金)17:00
- その他 ・定員を超えた場合は、初心者の方を優先して抽選とします。
・定員に満たないときは、開講しない場合や申込期限を延長する場合があります。
・市内全地域の複数の講座に申し込みができます。
・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。



←(申込みフォーム)

※ 講座の詳細は、中央公民館や各支所の窓口にお問い合わせください。

No.	地域	講座名	講座内容	講師名 (敬称略)	曜日・時間	開催日	場所	定員	教材費
1	大宮	リフレッシュ体操	ストレッチ、有酸素運動により、各関節や柔軟な動きを可能にし、筋力低下を防ぐ意識を身に付けます。	大畑 千恵子	第2・4 木曜日 9:30～ 11:30	10月～2月 (10回)	ロゼホール 小ホール *1月・2月は 東部コミセンに 変更	25名	なし
2	大宮	賢く備える! ～相続と老後の 資金～	終活を楽しく学びませんか? ①エンディングノート(未来ノート)を書いてみよう ②知って得する相続財産と遺言について ③老後の資金について ④認知症と介護保険制度	①菊池崇子 ②大内庸右 ③J-FLEC ④南部包括支援センター	水曜日 10:00～ 11:30	10/8、15、 22、29 (4回)	ロゼホール 会議室1	10名	なし
3	山方	心と体をスッキリ! 断捨離 ストレッチ	簡単なポーズでゆっくり体と心を整えます。自律神経のバランスが整うので、免疫力のアップに繋がります。	井上 雅子	第2・4 木曜日 10:00～ 11:00	10月～3月 (12回)	緒川地域センター 和室	15名	なし
4	美和	和菓子職人の わざを 学ぼう	冷めても硬くならないお赤飯の作り方、小豆の煮方、餡子の作り方など、本にはないプロの技法を学びます。	堀江 智人	水曜日 13:30～ 16:00	10/15、29、 11/5 (3回)	美和地域センター別館 調理室	10名	材料費1回 1,300円 程度
5	美和	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。二八蕎麦の技術を習得し上達を目指します。	河野 安代孜	木曜日 9:30～ 12:00	10/9、23、 11/13、27、 12/11 (5回)	道の駅みわ 「北斗星」	8名	材料費1回 800円程 度
6	緒川	大人の図工 ～鉛筆デッサンと水彩画と工作～	鉛筆や水彩絵の具で絵を描いたり、工作をしたり。昔を思い出して図工の時間を楽しみましょう。	矢島 千加	第3 火曜日 13:30～ 15:00	10/21、 11/18、 12/16、1/20 (4回)	緒川地域センター小会議室 1	6名	材料費 2,000円 程度(全4 回分)
7	御前山	木工(DIY) 第5章	電動工具の使い方等を基礎から学ぶ簡単DIY! 制作は「宅配ボックス」	常陸大宮高校 教 員	土曜日 9:00～ 11:30	10/18、25、 11/8、15 (4回)	常陸大宮高等学校	8名	材料費 6,000円 程度(全4 回分)



リフレッシュ体操



初めての蕎麦打ち



木工(DIY)

申込・問

中央公民館 ☎52-0673
美和支所 ☎58-2111

山方支所 ☎57-2111
緒川支所 ☎56-5111

御前山支所 ☎55-2116