

令和8年度 常陸大宮市公民館

定期講座受講生募集

- 通年・・・年間を通して、3回～12回の日数で開講する講座
- 前期・・・年度の前期に、3回～12回の日数で開講する講座



新しい自分を
見つけてみませんか

- ◎ 募集期間 令和8年3月21日(土)～4月10日(金) 9:00～17:00
(中央公民館は、日・月は除く。)
(支所は、土・日は除く。)
- ◎ 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、申し込みください。
すべての地域で全講座の申し込みができます。
二次元コードからも申し込みできます。(裏面に掲載)
※ 先着順ではありません。

| | | | |
|---------------------------|--|----------------------------|---|
| 中央公民館 (日・月除く) | 〒319-2265 中富町3135-6 (文化センター●ロゼホール内) ☎ 0295-52-0673 fax 0295-53-6807 ✉ om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp | | |
| 山方支所 (土・日除く) | 〒319-3192 山方 660 ☎ 0295-57-2111 fax 0295-57-3992 | 美和支所 (土・日除く) | 〒319-2601 高部 5281-1 ☎ 0295-58-2111 fax 0295-58-2513 |
| 緒川支所 (直通) (土・日・月除く) | 〒319-2401 上小瀬 1259 ☎ 0295-56-5111 fax 0295-56-5112 | 御前山支所 (直通) (土・日・月除く) | 〒311-4592 野口 3195 ☎ 0295-55-2116 fax 0295-55-2771 |

令和8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21日（土）～4月10日（金） 受付時間 9:00～17:00
（中央公民館は、日・月は除く。）（支所は、土・日は除く。）
- 申込方法 ・別紙申込書に必要事項を記入のうえ、申し込みください。
窓口・FAX・郵便（当日消印有効）で受け付けます。（中央公民館のみEメールでの受付可能）
電話での受付は行いません。
・二次元コードからWEBフォームへアクセスして申し込みできます。



（申込みフォーム）

●お知らせ ・山方地域センターで計画している講座は、緒川地域センターで開講します。

○その他

- ・一人で複数の講座に申し込みます。ただし、同じ曜日、同じ時間帯で重複する講座については、一つに絞って申し込み願います。
- ・初心者及び原則として受講経験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、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。あらかじめご了承のうえ申し込みください。
- ・各講座とも感染症予防対策にご協力をお願いします。やむを得ない状況により講座の開講を延期または中止にしたり、内容を変更したりする場合があります。

大宮地域

1 5月～12月 第1・4金曜日
17:30～18:40 《全12回》 **通年**
① 1～3年生、② 4～6年生 ※ 5/22 開講
かんたん英語になれよう! (小学生対象)

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

●講師 ①シェイリ・ハナワ 先生
②プラノト・エマワチ 先生

●費用 テキスト代 2,500円(初回)
●場所 ロゼホール 会議室2
●定員 10名



2 5月～12月 第1・4金曜日
15:30～17:00 《全12回》 **通年**
※ 5/22 開講
英語で話そう日常会話(初級)

身の周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、伝わることの喜びを実感できます。英会話を楽しみましょう。

●講師 プラノト・エマワチ 先生
●費用 なし
●場所 ロゼホール 会議室2
●定員 10名



3 5月～12月 第1・4金曜日
10:00～11:30 《全12回》 **通年**
※ 5/22 開講
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。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 ロゼホール 会議室2
●定員 10名



4 5月～10月 第1・3・5木曜日
13:30～15:30 《全12回》 **通年**
※ 5/14 開講 ※8月休講
**初めての楽器への挑戦
～ウクレレで楽しく～**

ウクレレの音色に癒されながら弾いてみませんか？一見敷居の高い楽器演奏ですが、ウクレレは初心者でも取り組みやすく簡単な曲を弾けるようになる楽しい講座です。 ※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 なし
●場所 ロゼホール リハーサル室2
●定員 10名



5

7月～12月 第1土曜日
10:00～12:00《全5回》
※7/18開講 ※8月休講

通年

花咲くパステルアート

パステルアートは、パステルをパウダー状にし、指やコットンで伸ばし、型紙を使い画用紙等に描きます。指で直接描くことで皮膚感覚が刺激され、脳が活性化されるといいます。心のままに自由に自分を表現し、やさしい色あいのアート作品を制作してみませんか。

- 講師 渡辺佐知子 先生
- 費用 材料費 3,500円程度(5回分)
- 場所 ロゼホール 会議室1
- 定員 10名



講座の詳細内容は、中央公民館、各地域センター窓口に備えてある「学習プログラム」で確認できるよ。

**6**

6月3・10・17・24日 水曜日
10:00～12:00《全4回》

前期

茶の湯入門 ～テーブル茶でおもてなしを～

健康にも良いといわれている抹茶を喫し、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。日本の伝統文化である茶の湯を、気軽に体験してみませんか。

- 講師 菊池宗千 先生
- 費用 材料費 4,000円程度(4回分)
- 場所 おおみやコミュニティーセンター
- 定員 6名

**7**

5月～9月 第2・4木曜日
9:30～11:30《全10回》
※5/14開講

前期

リフレッシュ体操

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動により自分の身体を知り、動きを意識することで、各関節の可動域を広げ、より柔軟な動きを可能にし、筋力低下を防ぐ意識を身につけませんか。身体をリフレッシュさせ、元気に毎日を過ごしましょう。

- 講師 大畑千恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 ロゼホール 小ホール
- 定員 25名



山方地域の講座は、緒川地域センターで行っているよ。



山方地域

8

6月～12月 第1・3火曜日
10:00～11:30《全12回》

通年

みんなで楽しく！～歌声サロン～

発声や呼吸法、曲の背景等を学びながら、ハーモニーの響きを味わい、楽しく歌う講座です。

曲にまつわるお話を交えて音楽に親しみましょう。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 緒川地域センター 中会議室
- 定員 15名

**9**

6月～3月 第2火曜日
9:30～11:30《全10回》

通年

デコパージュでリメイク

紙に書かれた絵を切り抜いてモチーフを作り、缶や木箱に貼り付けてニスを塗ると「本当に紙を貼っただけ」と驚くほど、オリジナルな作品になります。一緒に小物をリメイクしてみませんか。

- 講師 大森清美 先生
- 費用 材料費 10,000円(10回分)
- 場所 緒川地域センター小会議室1
- 定員 10名

**10**

6月～3月 第1水曜日
10:00～11:30《全10回》

通年

楽しい和小物

着物の生地や和柄の布を使って仲間と楽しく、季節にあわせたリースや和小物を作りましょう。皆さんと楽しいひとときを過ごしてみませんか。

- 講師 道上美智子 先生
- 費用 材料費 5,000円(10回分)
- 場所 緒川地域センター 小会議室1
- 定員 8名



116月～8月 第1・3火曜日
14:00～15:30 《全6回》

前期

和のクラフトー閑張り

竹カゴに和紙を貼り重ねて、柿渋を塗って仕上げます。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「バッグ」を作ります。

- 講師 篠田康予 先生
- 費用 材料費 4,000円(6回分)
- 場所 緒川地域センター小会議室1
- 定員 8名

**12**6月～9月 第2・4木曜日
10:00～11:00 《全8回》

前期

さわやかストレッチとタイ式ヨガ

タイ式ヨガでゆっくり体や心も整えていく。リラックス完全呼吸法で副交感神経が優位になり自律神経のバランスが整い免疫力アップ。楽しく参加できますよ。

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 緒川地域センター和室
- 定員 15名



二次元コードを読み込んで、インターネットでも申込みができるよ。

**美和地域****13**6月～11月 第1・3金曜日
10:00～12:00 《全12回》

通年

大人のぬりえ

ぬり絵は下塗り・重ね塗り・仕上げの色を学ぶことで深みのある絵になります。無心にぬり絵をすることで、ストレス発散やリラックス効果を得られます。

- 講師 岩渕幸子 先生
- 費用 教材費 1,200円程度(初回のみ)
- 場所 美和地域センター別館 大会議室
- 定員 8名

**14**5月～7月 第1・3木曜日
9:30～11:30 《全6回》
※5月21日開講

前期

郷土史を探る

1829年徳川齊昭が第9代水戸藩主となり、天保の改革から1871年廃藩置県までの約40年間の水戸藩の幕末・維新时期を「大宮町史」「馬頭町史」から考えます。ふるさとの身近な歴史を探る講座です。

- 講師 野内正美 先生
- 費用 なし
- 場所 美和地域センター別館 大ホール
- 定員 15名

**15**5月～6月 金曜日
18:30～20:00 《全5回》
※5月29日開講

前期

ゴルフ教室

ティーチングプロによる個別指導です。打ち方のフォーム指導など、個人の問題に焦点を絞り指導が受けられます。

- 講師 関矢俊史 先生
「公益社団法人日本プロゴルフ協会」会員
- 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 8名(直近3ラウンドのスコアを提出できる方対象)

**16**6月～7月 第1・3水曜日
13:30～15:00 《全4回》

前期

音楽を聴く

ピアノの生演奏を聴く講座です。目の前の演奏に、音の迫力と繊細さを身体で感じることができます。曲の解説もあり、初心者でも安心して参加できる講座です。ピアノの演奏を聴いて、ストレスや不安を軽減し、音楽を感じてみましょう。

- 講師 小林萌里 先生
笠間市出身ピアノ演奏家
- 費用 なし
- 場所 美和地域センター別館大ホール
- 定員 20名

**17**6月～8月 第1・3金曜日
13:30～16:00 《全6回》

前期

エコクラフトの基本

リサイクル素材の紙バンドから実用性のあるおしゃれでかわいい雑貨を作る魅力的なハンドメイド講座です。基本の編み方で3作品を完成させましょう。

- 講師 海老原初美 先生
- 費用 材料費 1作品1,400円程度
- 場所 美和地域センター別館 大会議室
- 定員 10名



18

5月～11月 第2・4水曜日
13:30～15:00 《全12回》
※5月27日開講

通年

楊名時八段錦・太極拳

ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。楊名時八段錦「24式太極拳」の中から初心者でも簡単にできる動きを学びます。深い呼吸で心と体の緊張をほぐし、人と競わず、楽しくいきいきと健康寿命を延ばしましょう。

- 講師 青木はる子 先生
- 費用 なし
- 場所 緒川地域センター文化ホール
- 定員 15名



19

6月～2月 第2・4水曜日
9:00～11:30 《全10回》
※12・1月休講

通年

竹細工～伝統工芸自分の手で～

伝統文化の一つである竹細工。竹細工の全行程である竹の切り出し、油抜き、ナタや銚（せん）を使った竹割りや竹ひご作りから学びます。竹ひごができたなら、作品作りに挑戦しましょう。

※ナタ（両刃の竹割用）や竹引き用ノコギリは、各自持参。（貸出用も数本あります）

- 講師 富田勉 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
- 定員 10名



申込書は、6ページにあるよ！
たくさんの講座に申し込めるよ。
同日・同時間の講座は一つにしてね。



20

5月～11月 第3火曜日
10:00～11:30 《全6回》
※8月休講

通年

～呼吸巡る～ほぐしヨガ

背骨や首、肩まわりなど全身を丁寧にほぐします。心と身体の声聞き、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 緒川地域センター文化ホール
- 定員 20名



21

5月～10月 第1・3水曜日
9:30～11:30 《全10回》
※5月20日開講

通年

はじめての和太鼓

和太鼓は正しい姿勢を維持しながらの全身運動です。代謝や筋力アップ、脳トレ、血行促進、リラックスなど、様々な効果が期待できます。基本から詳しく学び、楽しくたいてみましょう。はじめての方も是非お気軽にご参加ください。

- 講師 角田征一 先生
- 費用 なし
- 場所 緒川地域センター中会議室
- 定員 8名



22

5月～11月 第2・4木曜日
9:00～12:00 《全10回》
※5月28日開講 ※8月休講

通年

楽しく学ぶ陶芸

初心者でも安心して陶芸にチャレンジ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す。

経験者は自由に作品を作ることができ、希望者はランブシェード作成等、新しい技術を学びましょう。

- 講師 柳井暁 先生
- 費用 釉薬等材料費1,000円（初回のみ）
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 10名



No.1 かんたん英語になれよう
（小学生対象）



No.9 デコパージュでリメイク



No.13 大人のぬりえ



No.21 はじめての和太鼓

23 6月～3月 第1土曜日
13:30～15:30 《全10回》

通年

花と革小物

革を使ったアクセサリーの花や小物作りの技術を学んでみませんか。革を使っておしゃれでかわいい、遊び心のある作品を作ってみましょう。

- 講師 中野由華 先生
- 費用 材料費1作品
2,000～3,000円程度
- 場所 御前山地域センター別館
大会議室
- 定員 12名



24 6月～11月 第1木曜日
9:30～12:00 《全6回》

通年

男子ちゅう房に入ろう!! <男性限定>

男性も料理に関心を持つ時代、料理の楽しさと技術の習得を目指してみませんか。お手頃な旬の食材を使いご飯物や魚料理などを作りましょう。
(※試食無しの持ち帰りのため使い捨て弁当箱を使用)

- 講師 海老根一美 先生
- 費用 材料費1回800円程度
- 場所 御前山地域センター本館
調理室
- 定員 8名



25 5月～2月 第3水曜日
10:00～11:30 《全10回》

通年

**姿勢を整えて健康美人に
～体と心がキレイになるエクササイズウォーキング～**

きれいな正しい姿勢で、全身の筋肉を効果的に使い歩く練習をします。姿勢を整えて、体と心をキレイにし、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 御前山地域センター別館
大ホール
- 定員 20名



26 5月～11月 第4水曜日
10:00～12:00 《全6回》
※8月休講

通年

麗しの寄せ植え

寄せ植えで、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す。ガーデニングでリフレッシュしませんか。

- 講師 永井真美恵 先生
- 費用 材料費1作品
2,000～4,000円程度
- 場所 御前山地域センター別館
小会議室1
- 定員 10名



定期講座(後期)のご案内

10月以降に開講する「後期講座」も計画しております。

・詳細内容及び募集については、7月発行の広報紙に掲載する予定です。

・ただし、No.27の茶の湯入門講座は、11月発行の広報紙に掲載する予定です。

| No. | 講座名 | 場所 | 時期 | 回数 | 定員 |
|-----|--------------------------|----------------|---------|-----|-----|
| 27 | 茶の湯入門～テーブル茶でおもてなしを～ | おおみやコミュニティセンター | 2月 | 4回 | 6名 |
| 28 | リフレッシュ体操 | 市文化センター●ロゼホール | 10月～2月 | 10回 | 25名 |
| 29 | 賢く備える!～老後の資金とフレイル予防～ | 市文化センター●ロゼホール | 10月 | 4回 | 10名 |
| 30 | さわやかストレッチとタイ式ヨガ | 緒川地域センター | 10月～3月 | 12回 | 15名 |
| 31 | 初めての蕎麦打ち | 道の駅みわ「北斗星」 | 10月～12月 | 5回 | 8名 |
| 32 | 大豆ミートと楽膳料理 | 美和地域センター | 10月～11月 | 3回 | 8名 |
| 33 | 手ごねパン | 美和地域センター | 10月～11月 | 3回 | 8名 |
| 34 | 戦国期佐竹家臣団の諸相～史料の見方・考え方入門～ | 美和地域センター | 11月～12月 | 3回 | 15名 |
| 35 | 大人の図工～鉛筆デッサンと水彩画と工作～ | 緒川地域センター | 10月～1月 | 4回 | 6名 |
| 36 | 木工(DIY) | 常陸大宮高等学校 | 10月～11月 | 4回 | 8名 |

申込・問 中央公民館 ☎52-0673 fax53-6807 山方支所 ☎57-2111 fax57-3992
美和支所 ☎58-2111 fax58-2513 緒川支所(直通) ☎56-5111 fax56-5112
御前山支所(直通) ☎55-2116 fax55-2771



令和8年度 常陸大宮市公民館講座 受講申込書

令和8年 月 日

| | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------|
| ふりがな | | 生 年 月 日 | 性 別 |
| 氏 名 | | 昭和 平成 | 年 月 日 男・女 |
| 住 所 | 〒 市町村名から記入、自宅の住所を記入願います | 日中連 絡が取 れる 連絡先 | — — |
| 市外居住の方 は勤務先名 または学校名 | | 小学生対象の No.1 申込者は 学校名と学年 | 小学校 年生 |

※ 希望する講座番号に○をつけてください。 また、今回希望する講座は連続して何回目の受講か、○をつけてください。

※ 一人で、複数の講座に申し込みます。ただし、同日同時刻の講座は一つに願います。

| 講座 番号 | 講 座 名 | 連続 受講回数 | 講座 番号 | 講 座 名 | 連続 受講回数 |
|----------|----------------------------|------------|----------|--|------------|
| 1-1 | かんたん英語になれよう！ (小学1～3年) | 1・2・3 | 13 | 大人のぬりえ | 1・2・3 |
| 1-2 | かんたん英語になれよう！ (小学4～6年) | 1・2・3 | 14 | 郷土史を探る (徳川斉昭・水戸藩の幕末) | 1・2・3 |
| 2 | 英語で話そう日常会話 (初級) | 1・2・3 | 15 | ゴルフ教室 | 1・2・3 |
| 3 | 英語で話そう日常会話 (中・上級) | 1・2・3 | 16 | 音楽を聴く | 1・2・3 |
| 4 | 初めての楽器演奏への挑戦 ～ウクレレで楽しく～ | 1・2 | 17 | エコクラフトの基本 | 1 |
| 5 | 花咲くパステルアート | 1・2 | 18 | 楊名時八段錦・太極拳 | 1・2・3 |
| 6 | 茶の湯入門 ～テーブル茶でおもてなしを～ | 1・2・3 | 19 | 竹細工 ～伝統工芸自分の手で～ | 1・2・3 |
| 7 | リフレッシュ体操 | 1・2・3 | 20 | ～呼吸巡る～ほぐしヨガ | 1・2 |
| 8 | みんなで楽しく！～歌声サロン～ | 1・2・3 | 21 | はじめての和太鼓 | 1・2 |
| 9 | デコパージュでリメイク | 1・2・3 | 22 | 楽しく学ぶ陶芸 | 1 |
| 10 | 楽しい和小物 | 1 | 23 | 花と革小物 | 1・2・3 |
| 11 | 和のクラフト～閑張り | 1 | 24 | 男子ちゅう房に入ろう!! 〈男性限定〉 | 1・2・3 |
| 12 | さわやかストレッチとタイ式ヨガ | 1 | 25 | 姿勢を整えて健康美人に！～体と心がキ レイになるエクササイズウォーキング～ | 1・2・3 |
| | | | 26 | 麗しの寄せ植え | 1 |

備
考

地域： 大宮・・・桃色, 山方・・・水色, 美和・・・緑色, 緒川・・・橙色, 御前山・・・紫色

※ 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。

