

令和8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25日(火)17:00

- 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は、一つに絞って申し込み願います。
 ・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。
 ・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お申し込みください。
 ○ 後期講座の「茶の湯入門」は、11月発行のお知らせ版に掲載する予定です。

※ 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。



←(申込フォーム)

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、筋トレ、有酸素運動により、各関節の可動域を広げ、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	25名	なし
2	大宮	賢く備える！ ～老後の資金と フレイル予防～	終活を楽しく学びます。 ①終活・贈与・相続など ②老後の資金・金銭トラブル ③わたしと家族の「そうぞく」 ④フレイル予防について	①J-FLEC ②J-FLEC ③明治安田生命 ④南部包括支援 センター	水曜日 10:00～11:30	10/7、14、 21、28 (4回)	ロゼホール 会議室1	10名	なし
3	山方	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。	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	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	第2・4 木曜日 9:30～12:00	10/8、22、 11/12、26、 12/10 (5回)	道の駅みわ 「北斗星」	8名	材料費1回 800円程度
5	美和	難しい 薬膳料理	身近な食材を活用し、手軽に作る料理から薬膳料理を学びます。乾燥や寒さから身体を守り、季節に合わせた料理を作ります。	福田 侑子	10:00～14:00	10/16、 11/17、12/9 (3回)	美和地域セン ター調理室	8名	材料費1回 1,000円程 度
6	美和	手ごねパン	パン生地を手ごねで作ります。パン生地が変わっていく感覚を楽しみながら、自分だけの焼き立てパンを作ってみませんか。	鈴木 眞樹子	金曜日 10:00～14:00	10/9、23、 11/6 (3回)	美和地域セン ター調理室	8名	材料費1回 1,500円程 度
7	美和	戦国期佐竹家臣 団の諸相～史料 の見方・考え方 入門～	「戦国期佐竹家臣団の諸相」の史料を読み解き、ふるさとの魅力を再発見してみましょう。	安達 和人	日曜日 13:30～15:00	11/29、 12/6、13 (3回)	美和地域セン ター大会議室	15名	なし
8	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。楽しい図工の時間を思い出しましょう。	矢島 千加	第3 火曜日 13:30～15:00	10/20、 11/17、 12/15、1/19 (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)
9	御前山	木工(DIY) 第6章	電動工具の使い方等を基礎から学ぶ簡単DIY!	常陸大宮高校 教員	土曜日 9:00～11:30	10/17、31、 11/7、28 (4回)	常陸大宮 高等学校	8名	材料費 6,000円程 度(全4回分)



賢く備える



さわやかストレッチとタイ式ヨガ



大人の図工

申込・問

中央公民館 ☎52-0673
 緒川支所(直通) ☎56-5111

山方支所 ☎57-2111
 御前山支所(直通) ☎55-2116

美和支所 ☎58-2111