

マナビイ かすみがうら



受講生募集9/12～ INFORMATION

かすみがうら子ども大学(後期)

目指せノーベル賞！大学教授や専門家の話を聞いたり、体験したりする新しいカタチの子どものための大学です。

11/18(土)「訪問」動物のお医者さん体験(仮)
12/3(日)聞いてみよう！南極アチコチ体験談
1/21(日)プログラミングに挑戦！みんなであつらいびんを作ってみよう！
2/10(土)「訪問」スポーツ科学、わかればもっと好きになる！強くなる！

日時 11/18、12/3、1/21、2/10
10:00～12:00(時間変更あり)

定員 小学4～6年生 50名
会場 あじさい館 他 受講料 2,000円
持参品 筆記用具

かすみがうら大人大学 今しかできない 大人の一人旅 ～もっと知りたくなる台湾～

自分の意志と力で異国の文化を肌で感じる一人旅や海外に興味のある方のための講座です。

①～序章～世界へのいざない(NPO法人世界遺産アカデミー)
②観光！グルメ！目的別台湾一人旅プランニング(JTB)
③自由な女子旅学(バックパッカーゆいさん)

日時 10/19、11/16、11/30(木曜3回)19:00～20:30
定員 市内在住在勤の20代～40代の方 20名
会場 働く女性の家 講習室 受講料 1,000円
持参品 筆記用具

かすみがうら大人大学 目指せ達筆！大人の書道講座

結婚式やお葬式で芳名帳に名前を書くのが苦手なアナタ！自信をもって書けるようになってみませんか？日常で使う文字を美しく書けるよう書道教室の講師が優しくご指導します。

講師 原田正洋(光洋書道教室)

日時 10/31、11/21、12/12(火曜日3回)19:30～21:00
定員 市内在住在勤の20代～40代の方 20名
会場 あじさい館 会議室3・4 受講料 500円
教材料 無料～4,000円(道具の購入の有無によって金額が異なります。教材費については別途通知します)
持参品 書道セット一式 ※別途購入可

親子ランニング教室

親子を対象としたランニング教室を開催いたします。かけっこの基本動作からマラソンまで低学年でもランニングを楽しめる教室です。詳しくは、対象児童に、10月頃チラシを配布します。

講師 塩谷二郎 スポーツ推進員(JAAF公認Jr.陸上指導員)

日時 11/19・26(日曜日2回)13:30～16:00
定員 小学生1～3年生の親子 10組(20名)
会場 あじさい館 コミュニティ広場B
受講料 1人 1,000円
持参品 動きやすい服装、飲み物、タオル、他

ペタンク体験教室

2019年茨城国体デモンストレーション競技として、かすみがうら市で開催されます。ペタンクは、木製の目標球(ピュット)に金属製のボール(球)を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。国体参加に向けて、体験して下さい。

講師 坂本 保

日時 10/14(土曜日1回)10:00～12:00
定員 なし 会場 第一常陸野運動公園
受講料 100円
持参品 動きやすい服装、昼食

グラウンド・ゴルフ体験教室

2019年茨城国体デモンストレーション競技として、かすみがうら市で開催されます。グラウンド・ゴルフは、専用のクラブでボールを打ち、ホールポストという支柱の輪に入れるまでの打数を競うスポーツです。国体参加に向けて、体験して下さい。

講師 川島とし子

日時 10/1(日曜日1回)8:30～11:30
定員 なし
会場 あじさい館 コミュニティ広場B
受講料 100円 持参品 動きやすい服装

霞ヶ浦学講座

かすみがうら市の歴史や霞ヶ浦の自然を専門の講師陣が分かりやすく解説します。

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 11/19、12/10、1/14、2/11、3/11(日曜日5回)

定員 40名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 500円

市民学芸員養成講座

かすみがうら市の魅力ある歴史などの情報を学び、かすみがうら市のまちづくりをプロデュースできる人材を養成します。

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 11/26、12/17、1/21、2/18、3/18(日曜日5回)

定員 10名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 100円

筑波山地域ジオパークの味道

筑波山地域の山並みには、たくさんの峠があります。峠の役割や歴史などをジオパークの視点から学びましょう！

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 12/3、1/7(日曜日2回)

定員 30名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 100円

筑波山地域ジオパークの古墳文化

筑波山地域には、数多くの古墳が築造されています。ジオパークの視点で、当地域の古墳文化の変遷を学びましょう！

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 1/28、2/25(日曜日2回)

定員 30名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 100円 持参品 なし

いばらき古建築巡り

茨城県内には、東日本最古の民家「椎名家住宅」をはじめとして、古くからの建築物が数多く存在しています。かすみがうら市周辺の古建築を見学しながら、歴史を学びましょう。

講師 大久保隆史(歴史博物館学芸員)

日時 1/27、2/24(土曜日2回)10:00～16:00
定員 30名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 100円+施設見学料(施設見学料については別途通知します。)
持参品 昼食を各自用意ください。

ジオ食料理教室

地元の食材(ジオ食)と発酵調味料を使い、身体に優しい料理を作り、湖畔を眺めながら試食してみませんか。①塩麴と甘酒(炊飯器で作る)、きのこのキッシュ、サラダ、雑穀スープ②クリスマス・正月料理、れんこん甘、豆料理(炊飯器で作る)、その他③れんこん入り中華まん、酸辣湯(サンラー・タン)スープ、中華風サラダ

講師 西岡栄子

日時 11/13、12/11、1/15(月曜日3回)10:00～13:00
定員 15名 会場 かすみキッチン 調理室
受講料 1,500円 教材料 各回1,000円
持参品 エプロン、筆記用具、ふきん、三角きん、持帰り用容器(塩麴はお持帰り少々あり)

霞ヶ浦周辺の古文書を読む会

市内には、多くの古文書が残されています。読めたら楽しい。それを実現します。古文書初級講座です。

講師 岡田久男

日時 10/15、11/19、12/17、1/21、2/18(日曜日5回)13:00～15:00
定員 20名
会場 あじさい館 研修室2
受講料 無料 持参品 筆記用具

若浦流若浦会

歌謡曲に合わせて踊ってみませんか。八代亜紀さんの「なみだ恋」をお稽古します。初心者大歓迎です！着物をまとい優雅なひとときを過ごしましょう

講師 若浦扇榮

日時 11/21、12/5・19、1/16・30(火曜日5回)10:00～12:00
定員 10名 会場 働く女性の家 研修室1～3
受講料 無料
持参品 足袋、着物(浴衣も可)、腰ひも、半巾帯

千代田囲碁会

黒石、白石を交互に打つ、これで囲碁は打てます。初級者には囲碁の基本からマンツーマンで指導します。囲碁愛好者には更なる上達方法を指導します。

講師 田谷 淳

日時 10/21、11/18、12/16、1/20、2/24(土曜日5回)13:00～
定員 5～10名 会場 働く女性の家 研修室3
受講料 無料 持参品 筆記用具

千代田地区茶道連合会(表千家)

客の作法(立ち居振る舞い)、割り稽古(帛紗さばき)、略点前(お盆点て)の基本動作を学びながらお茶を楽しみましょう。

講師 菅原英子

日時 10/8・15・22、11/12・26(日曜日5回)10:00～12:00
定員 10名
会場 働く女性の家 研修室1・2
受講料 3,000円(抹茶・和菓子代他)
持参品 帛紗、扇子、懐紙、白ソックス

カナニマウロアフラスタジオ

音楽に合わせてカホクなどの基本ステップ、風・花などを表現するハンドモーションを使って歌を表現します。少人数を対象に丁寧に指導をします。

講師 田島啓子

日時 11/10・17・24、12/1・8(金曜日5回)19:00～20:30
定員 5名 会場 働く女性の家 軽運動室
受講料 2,000円 持参品 なし

千代田やきもの同好会

手びねりで茶わんやはち物、ひも重ねて花瓶、板作りで小皿等を作ってみましょう！

講師 飯田卓也

日時 10/10・17・24・31、11/7(火曜日5回)9:30～11:30
定員 5～20名
会場 第一常陸野公園
受講料 各回600円 持参品 なし

土釉会

1回～4回まで作陶、会の方で素焼きを済ませて5回目は釉薬で色染めします。

講師 加国久美江

日時 10/14・28、11/11・25、12/9(土曜日5回)13:00～15:00
定員 15名
会場 あじさい館 陶芸室
受講料 2,000円(500円×4回分のみ)
持参品 エプロン、スリッパ

きもの同好会

ハレの日を華やかに！貴方もきもの美人！様々な行事に貴方の魅力を着物で表現してみませんか？綺麗に着られるポイントを確認しながら貴方とともに学びます。

講師 熊谷光子

日時 10/14・28、11/11・18、12/9・23(土曜日6回)10:00～12:00
定員 8名 会場 働く女性の家 集会室
受講料 3,000円(別途教科書代1,550円 ※希望者の方)
持参品 着物一式 ※詳細は申し込みの方に後日連絡

3B体操

3種類の用具(ボール・ベル・ベルター)を使用し、音楽に合わせて体を動かします。どなたでもできる体操です！

講師 松延洋子

日時 11/7・14・21・28(火曜日4回)13:30～15:00
定員 10名
会場 あじさい館 軽運動室
受講料 無料 持参品 タオル、水筒、運動靴

民謡民舞同好会

日本三大民謡の一つで、茨城の代表的な民謡「磯節」を習ってみませんか？本来難しいといわれている民謡ですが、初歩から丁寧に指導します。気軽に楽しくうたってみましょう。

講師 石川湖童

日時 10/15・29、11/5・12・26(日曜日5回)14:00～16:00
定員 なし
会場 あじさい館 研修室1
受講料 無料 持参品 なし

昆虫ウォッチング

秋はたくさんのバッタやトンボ、冬は越冬中のテントウムシを中心に観察します。

講師 柄澤保彦(自然観察指導員)

日時 10/14、1/27(土曜日2回)9:00～12:00
定員 30名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 300円 未就学児は無料
持参品 あればルーペ、捕虫網

バードウォッチング

ルリビタキやウソなど越冬中のかわいらしい小鳥たちや勇猛なタカを中心に観察します。

講師 川崎慎二(自然観察指導員)

日時 1/14(日)、2/17(土)、3/17(土)9:00～12:00
定員 20名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 100円
持参品 あれば双眼鏡(無料貸出あり)

おもしろい石をさがそう

燐灰ウラン石など貴重な鉱物の産地として知られる雪入山で岩石ウォッチングをします。

講師 矢野徳也(自然公園指導員)

日時 2/24(土曜日1回)9:00～12:00
定員 30名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 300円 未就学児は無料
持参品 あればルーペ

ミニハイキング 秋

紅葉や秋の実りをさがしながら、2kmの里コースをのんびりハイキングします。

講師 川崎慎二(自然観察指導員)

日時 10/28(土曜日1回)9:00～12:00
定員 20名
会場 雪入ふれあいの里公園周辺
受講料 200円
持参品 歩きやすい服装

バードハウスを作ろう

加工がしやすい1×6材を使って、小鳥用の丈夫な巣箱を作ってみませんか？

講師 川崎慎二(自然観察指導員)

日時 3/3(土曜日1回)9:00～11:00
定員 20名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 600円(材料費)
持参品 あればのこぎり

歌舞伎の楽しみ方講座

庶民の娯楽“歌舞伎”。演目、独特の舞台構造、衣装、見得や立ち回りといった演出、そして観劇の予約方法や交通案内、服装まで。歌舞伎座に行ってみよう！もっと楽しみたいという方必勝！

講師 上田幸夫(歌舞伎研究者)
日時 1/16・30、2/13・27、3/6・(20日予備日)(火曜日5回)14:00～15:30
定員 15名
会場 あじさい館 研修室1・視聴覚室
受講料 3,000円 テキスト代 799円
持参品 筆記用具

パソコンで年賀状と封筒の宛名印刷

年末にかけて、年賀状の宛名面と文面(干支イラストの挿入や写真の貼り付け)作成を解説いたします。また、封筒への宛名印刷の手順も解説いたします。対象者は文字の入力ができる方です。

講師 片岡秀典(シーウェブ代表)
日時 10/19・26、11/2・30、12/7・14(木曜日6回)9:30～12:00
定員 12名 会場 あじさい館 研修室2
受講料 3,500円 教材材料 1,000円
持参品 ノートパソコン(Windows)、筆記用具

志士庫地区活性化講座

霞ヶ浦地区活性化講座第3弾！地域の歴史や文化を学び、生活を楽しく豊かにしましょう。みんなに話したくなる志士庫地区の魅力に触れて、あなたも地元を元気にする1人になりませんか？

講師 千葉隆司、大久保隆史(歴史博物館学芸員)
日時 ①11/12(日)②12/16(土)③1/14(日)④2/10(土)⑤3/11(日)①・③10:00～11:30②・④13:30～16:00⑤13:30～15:00
定員 20名(志士庫地区以外の方も大歓迎！)
会場 旧志士庫地区第1公民館
受講料 100円 持参品 筆記用具

ロングブレス健康法～塩ビ管尺八教室～

塩ビ管と聞いて侮ることなかれ。尺八が醸し出す幽玄な癒しの音色をかんたんな数字譜で奏でることが出来ます。腹式呼吸の確認、呼吸法のストレッチ、棒操で代謝を高めながら馴染みの曲を練習しましょう♪塩ビ管尺八は期間中貸し出します。(持ち帰り可)

講師 須澤二郎(健康かんたん尺八の会)
日時 11/1・15、12/6・20、1/17・31(水曜日6回)9:30～12:00(1月は10:00～11:30)
定員 15名 会場 あじさい館 視聴覚室
受講料 2,800円 教材材料 500円
持参品 筆記用具、タオル、動きやすい服装

原文で味わう源氏物語

平安時代、紫式部と同時代の人々は「源氏物語」をどう読んでいたのか。1000年を超えた今も私達を魅了してやまないこの作品をじっくり味わいましょう。テキストは日本の古典をよむ⑨「源氏物語 上」(小学館)を使用。

講師 村川徳子(源氏物語研究者)
日時 11/8・15・22、12/6・13・20、1/10・17・24・31(水曜日10回)10:00～12:00
定員 15名
会場 あじさい館 会議室3・4(視聴覚室の回あり)
受講料 5,000円
持参品 筆記用具、古語辞典、上記のテキストを各自持参

かわいいもの作り工房(つまみ細工・まゆクラフト)

・つまみ細工をあしらったお正月リース・まゆクラフトで作るお花の吊るし飾り自分だけの“かわいいもの”を一品ずつ作成♪※眼鏡等はご持参ください。

講師 鈴木春美(つまみ細工) 田崎秀子(まゆクラフト)
日時 【つまみ細工】12/2・9(土曜日2回)13:00～15:00【まゆクラフト】1/13・27、2/10(土曜日3回)13:00～15:00
定員 12名 会場 あじさい館 陶芸工作棟工作室
受講料 2,000円
教材材料 【つまみ細工】3,500円、【まゆクラフト】1,500円
持参品 【つまみ細工】布切れ/ハサミ、手芸用ボンド、濡らしたタオル、またはウェットティッシュ【まゆクラフト】目打ち、ハサミ、筆記用具

スクエアステップ教室

筑波大准教授により考案された、マット上のマスマスを前後左右に足踏みしておこなう簡単エクササイズ。さまざまなパターンのステップで脳と体をトレーニングし、認知症や転倒、生活習慣病予防に！どなたでも気軽にご参加ください。

講師 代表 萩原博 ほか2名(スクエアステップの会)
日時 11/9・30、12/7・14、1/11・25(木曜日6回)10:00～11:30
定員 15名 会場 あじさい館 会議室1・2
受講料 無料 教材材料 100円
持参品 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物、筆記用具

手作り味噌講座

麹味噌蔵元直伝の美味しい味噌造り講座。塩加減、仕込み、熟成等を分かりやすく丁寧に教えます。約8.5kgの「あなたが作った味噌」をお持ち帰り！1年後には、美味しい麹味噌ができあがります。

講師 萩原節夫
日時 2/24(土)9:30～12:30
定員 24名
会場 あじさい館 調理実習室
受講料 300円 教材材料 4,500円
持参品 エプロン、タオル、米1合、筆記用具

大人かわいいおむつケーキ

何枚あっても困らないおむつは出産祝いに最適♪お友達、娘さん、お孫さんに、可愛くてお手軽な1段おむつケーキを贈りませんか？※写真撮影禁止

講師 河原由美(アトリエ風花)
日時 3/3(土曜日1回)10:30～12:00
定員 10名 会場 あじさい館 会議室5
受講料 500円 教材材料 3,000円
持参品 布の切れるハサミ、筆記用具

かけっこ教室

来年の体力測定も運動会もバッチリ♪かけっこの基本を学び、足を速く動かすトレーニングをして、もう一歩かっこいい自分になりましょう！(雨天時は順延または体育センターにて実施します。)

講師 塩谷二郎 スポーツ推進員(JAAF公認Jr.陸上指導員)
日時 1/13・27、2/10・24(土曜日4回)13:30～15:00
定員 小学生15名
会場 あじさい館 コミュニティ広場B
受講料 1,500円
持参品 運動着、運動靴、タオル、飲み物

申込・問合せ先

- ◆社会教育担当 スポーツ振興担当 霞ヶ浦中地区公民館 あじさい館 〒300-0134 かずみがうら市深谷 3719-1 (あじさい館内) TEL: 029-897-0511 FAX: 029-898-2965
- ◆下稻吉中地区公民館 千代田中地区公民館 〒315-0065 かずみがうら市上佐谷 991-5 TEL: 0299-59-5252 FAX: 0299-59-5253
- ◆歴史博物館 〒300-0214 かずみがうら市坂 1029 TEL: 029-896-0017 FAX: 029-896-1168
- ◆働く女性の家 〒315-0054 かずみがうら市稲吉 3-15-67 TEL: 029-831-2234 FAX: 029-832-3205
- ◆社会福祉協議会 〒300-0134 かずみがうら市深谷 3719-1 (あじさい館内) TEL: 029-898-2527 FAX: 029-898-3523
- ◆雪入ふれあいの里公園 〒315-0069 かずみがうら市雪入 452-1 TEL: 0299-59-7000 FAX: 0299-59-7373

受講申込のご案内

＜＜申込方法＞＞

- 社会教育担当 スポーツ振興担当 働く女性の家 雪入ふれあいの里公園講座 あじさい館 講座 講座担当窓口へ直接お申し込みいただくか、電話またはFAXによりお申し込みください。
- 歴史博物館 文化協会加盟団体自主講座(問合せ:社会教育担当) 霞ヶ浦中地区公民館 下稻吉中地区公民館 千代田中地区公民館 社会福祉協議会 講座

通常はがき1人1枚をご持参のうえ講座担当窓口または働く女性の家へ直接お申し込みいただくか、往復はがきにより郵送でお申し込みください。

※郵送の場合【記入例】 往復はがき

52	□□□□□□	何もしない
担当機関の住所	何もしない	
担当機関名		
(往信・表)	《返信・裏》	
52	□□□□□□	1. 希望講座名 2. ご住所 3. ご氏名 4. 年齢 5. 電話番号 6. 性別 7. その他
お申し込みの方のご住所		
ご氏名		
(返信・裏)		(往信・裏)

申込期間 平成29年9月12日(火)～

＜＜申込上の注意＞＞

- 受講対象者は市内在住または在勤の方です。 ※地区公民館講座：地区外の方も受講できます。
- 受講料は第1回目当日に現金で納入してください。
- 定員に満たない講座、天候等のやむを得ない事情により、日程等が変更・中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 各講座の申し込みについては、定員になり次第締切となります。
- 申し込み期日をご確認のうえお申し込みください。なお、申し込み期日前に到着した申し込みはがきにつきましては、申し込み開始日受付分の最後に受付させていただきますのでご注意ください。
- 個人情報、本講座の運営以外の目的には一切使用しません。

手作り甘味噌講座

塩半分！熟成の早い甘い白味噌を作りましょう。冬のお鍋、お正月のおもちにも使えます。塩分を加えれば普通の味噌にも変身！おにぎりに塗っても美味しいですよ。

講師 萩原節夫
日時 11/4日(土)9:30～12:30
定員 24名
会場 千代田公民館 調理室
受講料 300円 教材材料 4,500円
持参品 エプロン、タオル、米1合、筆記用具

正月料理と小さなおかず作り講座

レンジ・オープン・炊飯器を使ってヘルシーで簡単な正月料理を作りましょう。

講師 西岡栄子
日時 11/21・28、12/19(火曜日3回)10:00～13:00
定員 15名
会場 千代田公民館 調理室
受講料 2,000円 教材材料 3,000円
持参品 ふきん、筆記用具、米300g、持ち帰り用容器(食べきれない場合用)

カルトナーージュ(おしゃれな箱作り)講座

カルトナーージュは、厚紙で組み立てた箱などに紙や布を貼り付けて仕上げるフランスの伝統的な手芸です。あなたも、素敵なオリジナルの箱を作ってみませんか？

講師 河原由美(アトリエ風花)
日時 10/27、11/24、12/22、1/26、2/23(金曜日5回)10:30～12:00
定員 15名
会場 勤労青少年ホーム 集会室A
受講料 2,400円 教材材料 4,000円
持参品 筆記用具、ハサミ(布の切れるもの)、定規(30cm以上)

トラベル韓国語講座

旅行先等で使える、簡単に便利な韓国語を中心に学びます。韓国語に興味がある方なら、ハンゲルが読めなくても大丈夫！優しく丁寧にわかりやすく指導します。一緒に楽しく学びましょう。

講師 大和田友美(楽しい韓国語教室 スクール長)
日時 10/24、11/7・14・21、12/5・12(火曜日6回)10:30～12:00
定員 15名
会場 働く女性の家 第1・第2会議室
受講料 2,800円 教材材料 2,000円
持参品 筆記用具

オリジナルバレンタインスイーツを作ろう！

あなただけのオリジナルバレンタインスイーツを作ってみませんか。作ったスイーツは大切な誰かに・・・

講師 石澤宏依(クッキングスクールネット主任講師)
日時 2/4(日)13:30～15:30
定員 15名
会場 働く女性の家 調理実習室
受講料 500円 教材材料 1,200円
持参品 エプロン、筆記用具、ふきん、三角巾

楽しい水墨画講座

優しく、楽しく、優雅に水墨画を初めてみませんか？

講師 本堂 清(元日本水墨画協会理事)
日時 11/14・28、12/12、1/16・23(火曜日5回)13:30～15:30
定員 15名
会場 千代田公民館 和室
受講料 2,400円
持参品 水彩絵の具(12色)、水彩画用パレット、水彩画用筆

はじめてのウクレレ講座

ウクレレによるハワイアンソングの弾き語りを教えます。ウクレレの弾き方(コード弾き)を教えます。曲はハワイアンソングが中心です。初心者(ウクレレを弾いた事がない方)を対象とします。

講師 川原博美
日時 10/20、11/17、12/8・15、1/19、2/2(金曜日6回)10:00～12:00
定員 15名
会場 千代田公民館 会議室Cまたは視聴覚室
受講料 2,800円 教材材料 1,000円
持参品 筆記用具、ウクレレ、チューニングメーター(購入が心配な方は、講師まで相談ください)

カンタン×楽しいバルーンアート

バルーンと造花を使ったアレンジメントや細長い風船や丸い風船を組み合わせて作るバルーンアートを、カンタン×楽しく作成してみませんか？自宅に飾ったり、プレゼントしても◎。初心者の方でも安心してトライできる内容となっております。

講師 養浩直美
日時 11/10・17・24、12/1・8(金曜日5回)13:30～15:15
定員 15名
会場 勤労青少年ホーム 集会室A
受講料 2,400円 教材材料 5,000円
持参品 ハサミ

レディース護身空手講座

女性が自分の身を守るための基礎(護身術)を学ぶ講座です。自分の身は自分で守りましょう。

講師 西尾晴男(日本体育協会公認スポーツリーダー)
日時 11/1・8・15・22・29(水曜日5回)13:30～15:30
定員 10名
会場 働く女性の家 講習室
受講料 2,500円
持参品 筆記用具、軍手、タオル

続！スマホ・タブレット活用講座

前期に引き続き、活用講座を実施いたします。スマホやタブレットの操作が全く初めての方はご遠慮下さい。内容は、地図アプリ、災害察知アプリ、ラジオアプリの導入・使い方を解説します。また、健康アプリとして歩数計アプリも紹介いたします。

講師 片岡秀典(シーウェブ代表)
日時 1/10・17・24・31、2/7(水曜日5回)9:30～12:00
定員 15名
会場 働く女性の家 第2・第3会議室
受講料 2,900円 教材材料 600円
持参品 筆記用具、機種は、iOSまたはアンドロイドに限る。Windows系はNG

手作りしめ縄講座

今度のお正月は手作りのしめ縄(玄関飾り)で迎えてみませんか。

講師 堀 富治
日時 12/23(土)9:00～12:00
定員 20名
会場 千代田公民館 和室
受講料 300円
教材材料 1,200円
持参品 作業のできる服装、剪定ばさみ

手打ちそば作り講座

蕎麦は「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」の3たてが最も美味しいと言われていています。自分の手で打った蕎麦の美味しさを味わってみましょう。初心者の方も大歓迎です。

講師 やまゆり蕎麦の会
日時 12/2・9(土曜日2回)13:30～15:30
定員 20名
会場 千代田公民館 調理室
受講料 1,000円 教材材料 2,000円
持参品 手ぬぐい、筆記用具

高齢者向けレクリエーション講座

高齢者サロン向けのレクリエーションを学んでボランティアに活かしませんか。①手先・指先を使うレクリエーション ②身体を動かすレクリエーション

講師 田谷京子(福祉レクリエーションワーカー)
日時 11/16(木)・24(金)10:00～12:00
定員 20名 会場 あじさい館 会議室1・2
受講料 500円

あじさい館トレーニングマシン講習会

トレーニングマシンの正しい使い方や効果的な運動方法の指導、トレーニングメニュー作りのお手伝いをします。

講師 健康運動指導士
日時 11/25(土)10:00～12:00
定員 12名 ※15歳(高校生)以上で、医師に運動を禁止されていない方
会場 あじさい館トレーニング室
受講料 500円
持参品 運動できる服装、上履き、タオル、飲み物

トレーニング室利用講習会

初めてトレーニング室を利用する方のために講習会を開いております。 ※申込期間:随時～先着順 ※電話申込可

講師 健康運動指導士
日時 11/16、3/8(木曜日2回)18:30～19:30
定員 15歳(高校生)以上 各回20名
会場 働く女性の家 トレーニング室
受講料 300円
持参品 運動できる服装(ジーンズ等は不可)、体育館シューズ、筆記用具、タオル