座

# かすみがうら子ども大学Q

6/15(土) いばらき子ども大学合同開校式(学食体験) ≪訪問≫ハロー!ミュージアム 《訪問》筑波大学附属病院陽子線医学利用研究センター見学 8 月 9/14(+)リアル脱出ゲーム×漢検

11/10(日) ≪訪問≫文化財教室(一斉公開事業) 体験授業

2/16(日) ≪特別授業≫子ども未来フェスティバル参加 ★今年度の授業は、年間を通しての募集となります。 ★最終回は別途参加費用がかかります。

<del>間</del> 10:00~12:00(時間変更回あり)

受講料 3,000円 持参品 筆記用具

定員 小学4~6年生 50名 会場 あじさい館 ほか

# かすみがうら高齢者大学

5 /30(木) 開級式及び講義 6 /27(木) シルバーリハビリ体操 9 /12(木) テレ朝出前講座

ふれあい生涯学習フェア【自由参加】 10/6(H)11/21(木) 移動学習

12/16(月) クラブ活動発表会 1 /23(木) 初笑い 2/20(木) 人権講座

時間 10:30~14:30(時間変更回あり)

定員 65歳以上 100名

会場 あじさい館 ほか 受講料 300円

#### かすみがうら大人大学ロ 「キャッシュレス社会に備えて~これ からのライフプランとお金の話~」

「~ pavlに代表されるORやアプリによる電子決済 サービスなど、お金の在り方も多様化しつつある現 代。キャッシュレス社会ならではのお金の付き合い 、ライフプランについて考えてみましょう。

講師 青木祐里子氏(金融広報アドバイザー) 日時 6/28、7/26(金曜日2回)19:00~21:00

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 2階講習室

受講科 各回300円 持参品 筆記用具

# ジオパークを歩いて巡るQ

茨城県とかすみがうら市の明治時代における 近代化の歴史について①十族のゆくえ、②近代 教育の幕開け、③殖産興業と交通、④自由民権 運動と加波山事件の4回で紹介します。

茨城とかすみがうら市の近代史C2

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 5/12,6/9,7/14,8/11(日曜日4回) 13:30~15:00

定員 20名

会場 歴史博物館研修施設

受講料 100円

三石森林公園~閑居山のジオサイトを学芸員 と一緒に歩いて巡ります。

筑波山地域ジオパークの魅力を話そう!毎回

講師 大久保隆史(歴史博物館学芸員)

日時 9/28(土) 13:30~16:00

定員 20名

会場参加者に通知いたします

受講料 100円

持参品 山歩きに適した服装

テーマを決めて解説します。

ジオカフェロ

## かすみがうら市の城跡巡り〇

ジオパークの視点で城跡を学習します。①中根 長者屋敷跡、②田伏城跡、③大和田城跡を散策 します。

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)

日時 5/26、6/23、7/28(日曜日3回) 13:30~15:00

定員 20名

会場 集合場所は参加者に通知いたします

受講料 100円 持参品 なし

# てくてく歴史散歩®

かすみがうら市の歴史を、散策しながら学びま す。①湖岸周辺(坂地区) ②山・山麓(高倉地

講師 深井征一郎(市民学芸員の会) 講師 大久保隆史(歴史博物館学芸員) 日時 5/11、6/8、7/13、8/10、9/14(毎月第2土曜日5回)

日時 7/6、7/27(土曜日2回)

定員 20名

会場 参加者に通知いたします

13:30~17:00

受講料 100円

持参品 なし

# 霞ヶ浦のおいたちD

霞ヶ浦環境科学センター/崎浜~歩崎などの ジオサイトを見学しながら、はるか古東京湾時 代の霞ヶ浦の姿に思いを馳せます。お昼はジオ 弁当を味わいます。

講師 深井征一郎(市民学芸員)

日時 6/15(土) 9:00~12:00

定員 20名

会場 歴史博物館駐車場集合

持参品 歩きやすい服装(靴)

受講料 1,000円(ジオ弁当代を含む)

市民学芸員養成講座®

デュースできる人材を養成します。

13:30~15:00

受講料 200円

持参品 なし

講師 **千葉隆司ほか**(歴史博物館学芸員ほか)

定員 15名 会場 歴史博物館研修施設

かすみがうら市の魅力あ<mark>る歴史などの資源</mark>

を学び、かすみがうら市のまちづくりをプロ

日時 5/19、6/16、7/21、8/18、9/22(日曜日5回

# 会場働く女性の家

受講料 100円(コーヒー代含む)

10:00~11:30

持参品 なし

定員 15名

## ジオパーク基礎講座O

筑波山地域ジオパークについて、1回目でジオ パークについての基礎知識を学び、2回目は実際 に市内のジオサイト(歩崎、崎浜・川尻、雪入、三 ツ石ジオサイト)をバスで見学します。(全2回)

講師 千葉隆司ほか(歴史博物館学芸員ほか) 時 (1)6/2 (日)13:30~15:00 ②6/22(±)10:00~15:00

定員 各30名

会場歴史博物館研修施設ほか

受講料 1,000円(6/22のジオ弁当代を含む)

持参品 なし

#### 室に受講すると「地域ポイント」がもらえます 湖山ウォレットアプリ使用)

←本誌にこのマークが付いている 講座を受講すると、かすみがうら市 内の登録店舗で1ポイント1円と してお会計に使用できる湖山ポイント(地域ポ イント)を取得することができます。 「湖山ポイント」を取得したり、使うためには、 お手持ちのスマートフォンかタブレット端末

に「湖山ウォレットアプリ」をインストール

してアカウントを作成します。

# 発行/かすみがうら市教育委員会生涯学習課 平成31年4月2日

### 雲ヶ浦周辺の古文書を読む会

地域古文書を使って、古文書を読む練習をしま す。~地域古文書を読むと、教科書に載ってい ない江戸時代の真の姿が分かります~

講師 岡田久男

日時 5/26、6/9、7/14、8/11、9/8(日曜日5回) 13:30~15:00

陶芸品の作陶。お皿、マグカップ、花瓶その他作

りたいものを自由に作りましょう。お手伝いさ

<del>時</del> 5/25、6/8·22、7/13·27(土曜日5回)

カナニマウロアフラスタジオ

【歌謡フラ講座】歌謡曲をフラダンスの手の動き

とステップで踊ります。今回は「りんごの木の下

で」です。歌詞が日本語なので、フラダンスが初

講師 田島 啓子(Hula-Coopフラインストラクター)

<mark>定員</mark> 10名 会場 働く女性の家 軽運動室

チョウやトンボ、バッタのなかまなど40種類

以上の虫たちを楽しく観察します。7月はカブ

9:00~12:00(7/21のみ18:00~20:00)

トムシなど夜活動する虫をさがします。

講師 柄澤保彦(NACS-J自然観察指導員)

3時 春4/29(月)、夏6/9(日)、夜7/21(日)

めてでも楽しくレッスンしていただけます。

日時 6/2·16·30、7/21(日曜日4回)

15:00~16:30

昆虫ウォッチング

会場 雪入ふれあいの里公園

詩品 虫とり網、かご

受講料 2,000円

詩参品 なし

定員 30名

受講料 300円

10:00~12:00(7/27のみ9:00~10:00)

定員 15名

<del>会場</del> あじさい館 研修室1

教材料 1,000円 持参品 筆記用具

土釉会(陶芸)

せていただきます!

講師 加固久美江

教材料 2,500円

会場 あじさい館 陶芸棟

参品 エプロン、上履き

定員 10名

#### きもの同好会

よりきれいに、より美しく、着くずれのない着 付を目標にしております。お手持ちの着物で着 付の基本を身につけましょう。

講師 熊谷光子

講師 飯田卓也

定員 3~10名

品前掛け

良く楽しい運動です。

13:30~15:00

持参品 運動靴・飲み物

9:30~11:30

会場 第一常陸野公園内陶芸棟

教材料 1回600円(受講料を含む)

日時 5/30、6/13·27、7/11·25(木曜日5回) 13:00~15:00

定員 6名

会場 働く女性の家 集会室

受講料 3,000円 教材料 1,550円(教科書代)

千代田やきもの同好会

日時 6/5·12·19·26、7/3(水曜日5回)

手びねりで茶わん、ひも重ねで花瓶、板作りで小

皿等、もの作りの楽しさを味わってみませんか?

かすみがうら市スクエアステップの会

升目のマットを使用し、色々なパターンを足踏

みと頭脳を使いクリアしていきます。足と脳の

活性化により、転倒防止と認知症の予防!筑波

大学大蔵先生が開発した、誰でもできて効率が

講師 萩原 博(スクエアステップ・マットス指導者)

日時 5/22、6/19、7/17、8/21、9/18(水曜日5回)

定員 30名 🚉 あじさい館 多目的室

持参品 着物一式(参加者に詳細連絡)

### 民謡民舞同好会

记先:社会教育担当)協会加盟団体自主講 日本三大民謡の一つ茨城の代表的な民謡の「磯 節」を習ってみませんか。初歩から丁寧に指導 します。気軽に楽しく歌ってみましょう。

講師 石川 惺

日時 6/2·16·30、7/14·28(日曜日5回) 14:00~16:00

会場 青少年ホーム 集会室A·B

受講料 なし 持参品 なし

かすみがうら

サクソフォンクラブ

サックス講座。サクソフォンを通じて、一緒に 音楽を楽しみませんか。サクソフォン以外の 楽器、例えばトランペット・トロンボーン・ピア ノ·ベース·ギター·ドラムなどでもOKです。

講師 上原 務

日時 5/26、6/9·23、7/14·28(日曜日5回) 13:00~16:30

定員 10名 会場 あじさい館 研修室2

受講料 月500円 持参品 楽器等

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。

※先着順、電話申込可 師 健康運動指導士

3時 6/19(水)14:00~16:00 8/7(水)10:00~12:00

定員 各回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 各回500円

<del>詩参品</del> 運動できる服装、上履き、タオル、飲み物 **(** )

# 入川がさがさ隊

初夏の雪入川を網でがさがさ。トンボのやごや 小魚をつかまえて観察します。

講師 柄澤保彦(NACS-J自然観察指導員)

日時 5/19(日)9:00~12:00

定員 15名

受講料 なし

会場 雪入ふれあいの里公園

受講料 300円

持参品 魚とり網、汚れてもよい服装、着替え

# 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。 ※市内在住者のみ電話申込可

講師 健康運動指導士

日時 5/16、7/18、9/19(木曜日3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

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

## やってみよう!初めての手話

手話を習ってみたい、興味はあるけど難しいのでは・・・と思っている方へ、聾講師による初め ての方向けの手話講座です。

日時 6/7·14·21、7/5·12·19、8/9·23·30(金曜日9回)

講師 岡田真澄

# 13:30~15:30

定員 15名 会場 あじさい館

受講料 1,500円 持参品 筆記用具

# 持参品 歩きやすい服装、飲み物

# おもしろい石をさがそう

あ

ぴかぴか光る白雲母や変わった鉱物をさがし ながら、雪入山の地質や成り立ちについて学び ます.

講師 矢野徳也(日本地質学会会員)

日時 6/2(日)9:00~12:00

会場 雪入ふれあいの里公園 受講料 300円

定員 30名

<del>持参品</del> あればルーペ

新緑の気持ちのよい森をお散歩しながら、春の 花、鳥などを楽しみます。

講師 川崎慎二(NACS-J自然観察指導員)

音のミニハイキング

日時 4/13(土)9:00~12:00 定員 20名

受講料 200円

会場 雪入ふれあいの里公園

千代田中

地区公民館

#### あじさい土曜名画座

図書館AVライブラリーから上映権付作品の上映会 を行います。あじさい館の大画面で映画をご堪能下 アヒルと鴨のコインロッカー

六月橙の三姉妹 お引越し

TOMORROW 明日

健さん(高倉健ドキュメンタリー映画) 時 毎月第1土曜日(4・5月のみ第2土曜日) 16:30受付·開場 17:00上映開始

定員 各回100名(当日受付順)

会場 あじさい館 視聴覚室

受講料 各回100円

#### UVレジン基礎講座®

紫外線で硬化する樹脂UVレジンの基礎を楽 しく学びながらアクセサリー等2作品を作成。 レジンの実験やテーマに沿った作品作りなど 丁寧に指導します。【5/29申込締切】

\*Ecrin \*(UVレジン作家・レジンクラフト認定講師) 6/8·15·22(土曜日3回)13:00~16:30

会場 あじさい館 会議室5

受講料 2,500円 数材料 3,600円(3回分) 持参品 筆記用具、ニッパー、ペンチ(貸出可)、

ビニール手袋、ウェットティッシュ、汚れて もいい服装、使いたい材料持参可

## 生ごみリサイクル! EMぼかし容 器を活用しよう 「共催:生活環境課]

皆さんは家庭で出た生ごみをどのように処分していますか?EM菌を使って家庭でできる 身近なリサイクルに挑戦しましょう。受講者に は市からEMぼかし容器2基をプレゼント!

講師 飯塚敏夫(市家庭排水浄化推進協議会会長)

日時 6/15(土曜日1回)13:30~15:00

定員 25名 会場 あじさい館 調理実習室

受講料 200円 持参品 筆記用具

### スマホ・タブレット活用(1)~災害時活用編~

災害が発生した場合の活用方法をゆっくり解 説いたします。節電のコツ、防災アラームの受 信、災害伝言ダイヤルの活用、市の情報の見方 ができるようになります。どなたでも歓迎いた します

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)

目時 8/21·28、9/4·11·18·25(水曜日6回) 10:00~12:00

定員 12名 会場 あじさい館 研修室2

受講料 2,800円 教材料 500円

<del>持参品</del> スマホまたはタブレット、筆記用具 **(** 

#### 多肉植物の寄せ植え&苔玉づくり〇

かわいい植物たちをご家庭に飾りましょう。毎回 1作品お持ち帰りいただけます。【5/24申込締切】 うの植物の壁掛け

多肉植物の寄せ植え(鉢)

講師 福田ふさ枝((公社)日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)

日時 6/15、7/20、8/17(土曜日3回)10:00~12:00 定員 10名 会場 あじさい館(別棟)陶芸工作棟・工作室

受講料 1,500円 教材料 (初回)3,000円程度 持参品エプロン、手袋、ハサミ、移植ゴテ、

ピンセット、割り箸、筆記用具

### かわいいアロマカップ作り口

香りのついたロウ(アロマワックス)を溶かし て、プリザーブドフラワーや木の実などを飾り 付けし、コップに入ったスイーツのようなアレ ンジを作ります。新しい分野の手作りを体験し てみましょう。※8日前以降のキャンセルは材 料買い取り

講師 藤崎幸恵(風花プリザーブドフラワー協会・主任講師)

日時 9/14(土曜日1回)10:00~12:00

定員 6名 会場 あじさい館 研修室2 受講料 1,200円 教材料 2,000円

<del>持参品</del> はさみ、ピンセット、作品を持ち帰る袋

# 簡単!楽しい!ワイヤークラフト@

実用的で素敵なワイヤー小物を楽しく手作り してみませんか。柔らかく曲げやすいワイヤー を使用します。

アクセサリーフックの作成 ②チェアータイプの小物入れの作成

講師 小野久美子(インターナショナルワイヤークラフト協会講師) 日時 8/24、9/7(土曜日2回)10:00~12:00

定員 10名

会場 あじさい館(別棟)、陶芸工作棟・工作室

受講料 1,000円 教材料 3,000円(2作品分)

持参品 筆記用具、メジャー

受講申込のご案内

# ンチエイジングメソッドロ

身体の緊張を取り除きながらリンパの流れと 血流を促すストレッチや簡単な筋トレを行い むくみや冷えの改善と疲れにくい身体作りを 行います。

講師 鴻田良枝(健康運動指導士)

□時 7/19·26、8/2·9·23·30、9/6(金曜日7回) 13:30~15:00

定員 15名 会場 あじさい館 講座室1・2 受講料 3,300円

持参品 ヨガ用マット、タオル、飲料水

### ii子舞太鼓講座®

#### ~地域の伝統文化に触れよう!~

石岡のおまつりで有名な獅子舞の太鼓を指導しま す。まつりつくば2019の見学や講座最終回は午後 に発表会を予定しています。一緒に楽しみまょう。

講師 渡辺雄介ほか(太子囃子獅子舞保存会獅子舞指導員) 日時 6/22·29、7/6、8/10·24、9/21、10/26、11/9·16(土曜日全9回)

定員 小学生15名

10:00~11:30

会場 あじさい館 研修室2 受講料 4,200円

<del>持参品</del> 動きやすい服装でご参加ください。 (ジャージ等)

### 申込期間 平成31年4月18日(木)~

#### ≪申込方法≫

込みください。

社会教育担当 スポーツ振興課 働く女性の家 雪入ふれあいの里公園 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

歴史博物館 文化協会加盟団体自主講座(問合先:社会教育担当) 霞ヶ浦中地区公民館

下稲吉中地区公民館 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

62 日当機関の 住所 担当機関名 行	何も書かない	62 お申し込みする方の ご 住 所 ご 氏 名	<ol> <li>希望講座名</li> <li>ご住所</li> <li>ご氏名</li> <li>年齢</li> <li>電話番号</li> <li>性別</li> <li>その他</li> </ol>
(往信・表)	《返信・裏》	《返信・表》	(往信・裏)

※郵送の場合【記入例】 往復はがき

#### ≪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。

■個人情報は、本講座の運営以外の目的には一切使用しません。

#### 申込・問合先

し込みください。

▶社会教育担当 霞ヶ浦中地区公民館 スポーツ振興課 あじさい館

〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1ほじさい鰒内 TEL:029-897-0511 FAX:029-898-2965

#### ◆千代田中地区公民館

〒 315-0065 かすみがうら市上佐谷 991-5 TEL: 0299-59-5252 FAX: 0299-59-5253

#### ◆下稲吉中地区公民館

〒 315-0051 かすみがうら市新治 1813-2

#### ◆歴史博物館

〒 300-0214 かすみがうら市坂 1029 TEL: 029-896-0017 FAX: 029-896-1168

### ◆働く女性の家

〒 315-0054 かすみがうら市稲吉 3-15-67 TEL: 029-831-2234 FAX: 029-832-3205

#### ◆雪入ふれあいの里公園

〒 315-0069 かすみがうら市雪入 452-1 TEL:0299-59-7000 FAX:0299-59-7373

#### ◆社会福祉協議会

〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内) TEL:029-898-2527 FAX:029-898-3523

# パソコン エクセル活用術講座®

エクセルの実践活用方法を解説します。当番 表、残金帳簿、アンケート集計の作成ができる ようになります。また、作成したいものをQ& A形式で対応します。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)

目時 8/22·29、9/5·12·19·26(木曜日6回) 13:30~15:30

地元の食材で世界の料理を作ろう@

**賃** 16名(文字入力のできる方) ★場 千代田公民館 大会議室AB

受講料 4,000円 教材料 500円 特参品 パソコン一式、筆記用具

# 教材料 1家族3,000円 持参品 なし

地元の食材で、手軽に世界の料理(テリーヌ、 スープ等)をミニランチ風にアレンジして作り

#### 講師 西岡栄子

日時 6/6·20、7/4(木曜日3回) 10:00~13:00

定員 20名 会場 千代田公民館 調理室

受講料 1,000円 教材料 3,000円 持参品エプロン、ふきん、三角きん、筆記用具、

持ち帰り用容器(食べきれない場合)

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)

定員 16名(文字入力のできる方)

会場 働く女性の家 第2·第3会議室

夏休み将棋入門教室O

~めざせ!藤井七段!~

講師 かすみがうら市棋友会

会場 働く女性の家 講習室

デモンストレーション

スポーツ体験教室

ルフが実施されます。

受講料 それぞれ100円

詩参品 動きやすい服装

∃時 適宜

 $9:30\sim11:30$ 

もOKです

受講料なし

持参品 なし

受講料 4,000円 教材料 500円

10:00~12:00

3時 7/29、8/5·19·26、9/2·9(月曜日6回)

<del>詩参品</del> スマホまたはタブレット、筆記用具 **(** )

将棋が初めての人、将棋をやってみたい人。丁

寧に指導します。入門教室ですが経験者の参加

7/22-29、8/5-19-26(月曜日5回)

定員 20名(小・中学生等子供さんの参加大歓迎)

今年、茨城国体デモンストレーション競技とし

て、かすみがうら市でペタンクとグラウンド・ゴ

国体へ向けて競技を知る機会やご自分でも始め

る機会となります。体験会のお知らせは適宜出

していきますので、ご参加お待ちしております。

会場 あじさい館またはわかぐり運動公園

#### トールペイント教室の

会場 千代田公民館 大会議室AB

受講料 1家族1,400円

手品教室(P)

手品教室です。

木製品や布に絵を描いて楽しみませんか。図案 が用意されているので初めての方でも大丈夫 です。(初心者対象)【5/29申込締切】

すぐに演じたくなる、身近なものを使った楽しい

講師 大西重信(イオンカルチャークラブマジック教室講師)

日時 6/22、7/27、8/24(土曜日3回)13:30~15:00

定員 15家族(1人での参加も0Kです。こども

の場合、小学生以上は1人での参加もできます

が、小学生未満は保護者の同伴が必要です。)

~あなたの魔法でみんなを笑顔に~

講師 富田順江 日時 6/13·27、7/11、8/8、9/12·26(木曜日6回)

9:30~11:30 定員 12名 会場 千代田公民館 大会議室C 3,500円 教材料 2,500円

<del>詩参品</del> 丸筆、平筆、細筆、水入れ(牛乳パックや ペットボトルを切った物でも可)、新聞紙、汚れ てもよいタオル、鉛筆、消しゴム、牛乳パック を開いた物(3枚程)、綿棒、エプロン

### ジャイロキネシスロ ~イスに座って行うヨガ~

普段全く運動していない方も安心!元バレエダンサーが リハビリのために考案したエクササイズで、主にイスに 座って行います。身体を様々な方向に動かし、全身のバラ ンスを整えます。腰痛や肩こりの解消に効果的です。

講師 田中裕美(ジャイロキネシス認定トレーナ

日時 6/26、7/3·10·17·24·31(水曜日6回)10:30~12:00

定員 12名 会場 千代田公民館 和室

受講料 3.000円

持参品 ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、 飲み物※動きやすい服装でご参加ください。

#### 初心者カメラ教室Q

写真撮影の心構えを学びたい!シーンに合わ せた設定を知りたい!撮影した写真を見せ合 いながら、構図やテクニックについて、実践を ふまえて学びましょう

講師 太田 晃(日本報道写真連盟東日本本部委員) □時 6/14·28、7/12·26、8/9·23、9/13·27(金曜日8回)

9:30~12:00 定員 20名 会場 千代田公民館 大会議室AB

受講料 2,800円 持参品 デジタルカメラ(コンデジ・一眼両方

可)、筆記用具

夏休み囲碁入門教室®

# スマホ活用講座®

スマホからの印刷や写真活用方法を解説しま 固くなってしまっている身体の筋肉をほぐしながら す。よく使う文字の登録、よく使う情報の登録、 写真の活用・スマホからの印刷ができるように なります。

定員 12名

5講料 1,600円

飲み物、※動きやすい服装でご参加ください。

# ゆるゆる自力「自力整体」P

左右の差を少しでも解消してバランスのよい身体を 目指します。膝や腰が痛い方や、体が硬い方でも無理 なく参加できます。確実に変化が実感できますよ! 講師 **間山泰子**(自力整体ナビゲーター)

日時 6/4·11·18·25、7/2(火曜日5回) 10:00~11:30

会場 働く女性の家 第1~3研修室

参品 ヨガマット、輪っかタオル(貸出し可能)

#### 寧に指導します。入門教室ですが経験者の参加 もOKです。

講師 千代田囲碁会 □時 7/24(水)·26(金)·31(水)、8/2(金)·7(水)  $15:30\sim17:30$ 

囲碁が初めての人、囲碁をやってみたい人。丁

定員 20名(小・中学生等子供さんの参加大歓迎)

会場 働く女性の家 第1・2研修室

受講料 なし

持参品 なし

# ダイエット料理教室の

〜ソイパワーでダイエット〜 ちょっとした工夫と手作りでダイエットに挑 戦しましょう!!豆類をメインにした料理や、 それに合うパンなども作ります。

定員 20名

講師 西岡栄子 日時 6/9·23、7/21(日曜日3回)10:00~13:00

会場 働く女性の家 料理実習室 受講料 1,000円 教材料 3,000円

**持参品** エプロン、ふきん、三角きん、筆記用具、 持ち帰り用容器(食べきれない場合)

この教室は10m以上泳げない児童を対象に水 慣れから、泳ぎの基本動作を習うことを目的に しています。申込期間・申込方法を含め6月に

講師 岩瀬哲夫(市スポーツ推進委員他)

時 7月下旬~8月上旬(全5回)18:30~20:30

会場 B&G海洋センタープール 受講料 1,000円

まゆクラフト講座® カイコのまゆを使って、季節の花を作りましょ

講師 田崎秀子

日時 5/23、6/13·27、7/25、8/8(木曜日5回) 13:30~15:30

定員 15名

会場 勤労青少年ホーム 集会室A 受講料 1,600円 教材料 2,500円

持参品 目打ち、ハサミ、筆記用具

# ュニアスイミング教室

市内対象児童にチラシを配布します。

定員 50名

持参品 水着・ゴーグル・帽子・タオル・飲み物

# ンジョイ海洋クラブ員募集

当海洋クラブはカヌーを中心としたクラブ活動 だけではなく、各種イベントも開催しております。 カヌーインストラクターが初心者にも丁寧に指 導をする体験会なども行っていますので、一度 カヌーにチャレンジしてみてはいかがですか?

日時 4月~10月

会場 霞ヶ浦、千代田B&G海洋センタープール

受講料 年会費 1,000円

定員 小学1年生以上