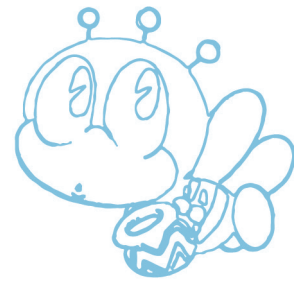


マナビイ かすみがうら



Vol.3

受講生募集9/19～ INFORMATION

社会教育担当

あじさい館

かすみがうら大人大学①

最近よく聞くLGBT、身近にもいると言われますが、どう接したらいいかわからない...当事者を講師に迎えて、様々な実情や課題を知り、多様な性について考えましょう。

講師 河野陽介(多様な性を考える会 にじいろ神橋代表)
日時 12/1(日曜日1回)13:00～15:00
定員 100名(市内在住在勤の方)
会場 あじさい館視聴覚室
受講料 なし

かすみがうら大人大学②

心と身体すっきり☆毎日忙しく働く世代に2つのテーマで、すこやかなゆとり時間を作るヒントを提供します。

①明日に向けて疲れリセット☆簡単ピラティス教室 ②気持ちすっきり☆収納整理講座
講師 ①高橋めぐみ②国府田智子
日時 ①11/15②11/22(金曜日2回) 19:00～20:30
定員 20名(市内在住在勤の20代～40代の方)
会場 あじさい館 受講料 500円
持参品 ①ヨガマット(※貸出可)もしくはバスタオル ②筆記用具

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等のお手伝いをします。
※先着順、電話申込可

講師 健康運動指導士
日時 11/22(金) 14:00～16:00
1/30(木) 14:00～16:00
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
持参品 運動できる服装、上履き、タオル、飲み物

歴史博物館

茨城の近現代史①

茨城県とかすみがうら市の明治時代から昭和時代の歴史について①工業都市「日立」の発展②大正デモクラシーと茨城の芸術文化③血盟団事件と五・一五事件④原子力開発と鹿島・筑波開発の4回で紹介します。

講師 千葉隆司(歴史博物館学芸員)
日時 12/15、1/12、2/9、3/8(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 持参品 なし

霞ヶ浦学講座①

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)ほか
日時 12/8、1/26、2/23、3/22(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
持参品 なし

今話題のジオパークを知る!①

模型を使用して液状化現象や三角州を紹介します。また川や霞ヶ浦の成り立ちを学びます。

講師 桂木郁夫(市民学芸員の会)
日時 11/24(日曜日1回)13:30～15:00
定員 10名
会場 歴史博物館研修施設
受講料 100円
持参品 なし

ジオカフェ①

コーヒーを飲みながら、筑波山地域ジオパークについて解説します。誰もが気軽に参加できる雰囲気を目指します。

講師 深井征一郎(市民学芸員の会)
日時 10/12、11/30、12/14、1/11、2/8、3/14(土曜日6回) 10:00～12:00
定員 15名
会場 働く女性の家
受講料 100円(コーヒー代含む)
持参品 なし

地区史跡学習会①

かすみがうら市の歴史を地区ごとに、散策しながら学びます。①東野寺地区②柏崎地区③新治地区④田伏地区

講師 大久保隆史(歴史博物館学芸員)
日時 12/21、1/11、2/15、3/7(土曜日4回) 13:30～17:00
定員 20名
会場 参加者に通知いたします(遺跡や史跡・名勝などの現地)
受講料 100円
持参品 動きやすい服装

ジオパーク基礎講座(後期)①

市内のジオサイト(千代田地区)を市民学芸員の案内で巡ります。

講師 深井征一郎/大久保隆史(市民学芸員/歴史博物館学芸員)
日時 2/22(土曜日1回)10:00～15:00
定員 30名
会場 閑居山・権現山ジオサイト
受講料 1,000円(ジオ弁当代を含む)
持参品 トレッキングシューズなど

市民協働課

働く女性の家

国際交流を考えよう!①

～多文化共生社会をめざして～
国境を越え、お互いを理解し、人と人とが支えあう多文化共生社会の構築が必要になっています。本市に暮らす外国人住民と一緒に現状と課題、そして目指すべき未来についてみんなで考えてみましょう!

講師 かすみがうら国際交流会
日時 10/26、11/16、1/25 19:00～20:30
12/21 Xmas/パーティー 15:00～20:30(土曜日4回)
定員 15名(市内に住む日本人若しくは外国人)(先着順)
会場 働く女性の家 受講料 なし 持参品 なし

パパと一緒にクッキング!①

～デコもち作りにチャレンジ～
男女共同参画事業として、男性の家庭参画の促進を目的に、父と子の料理教室を開催します。青森県につたわろ郷土菓子「べこもち」をベースにしたとってもかわいらしいデコもちを、父子で作ってみませんか。

講師 野口みはる(かすみがうら市人材バンク登録)
日時 10/20(日曜日1回)9:30～12:00
定員 市内在住、在勤の父親と子ども(小学生)10組(先着順)
会場 あじさい館調理室
受講料 材料費1,000円(親子2人分)※子ども1人追加は500円
持参品 エプロン・三角巾・ふきん(2枚)・飲み物

トレーニング室利用講習会

受講資格:15歳(高校生)以上の市内在住・在勤の方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
※市内在住者のみ電話申込可

講師 健康運動指導士
日時 11/14、1/16(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

霞ヶ浦周辺の古文書を読む会

地域古文書を使って、読解研究をしましょう。

講師 岡田久男
日時 10/27、11/10、12/8、1/12、2/9(日曜日5回) 13:30～15:00
定員 15名
会場 あじさい館 研修室1
受講料 なし 教材料 1,000円
持参品 筆記用具

かすみがうら市茶道連合会

ご自分でお茶を点て、お菓子をいただき、お抹茶を飲んでみましょう。最終回は、本格的な茶室「道友庵」にて体験してみましょう。

講師 久保田幸幸(表千家不白流 家元師範)
日時 10/27、11/3・10・17・24(日曜日5回) 14:00～16:00
定員 10名
会場 働く女性の家 研修室1・2
受講料 2,500円
持参品 扇子、白ソックス(懐紙、黒文字はプレゼントします)

キルティングBee

クリスマスのパターンを使って、ミニタペストリを作りましょう。何枚かつないでみると大きな作品にもなります。

講師 石塚とし子(キルトインストラクター)
日時 10/13・27、11/10・24、12/8(日曜日5回) 13:00～16:00
定員 15人
会場 働く女性の家 第1・2会議室(12/8のみあじさい館)
受講料 なし 教材料 3,000円
持参品 裁縫道具、50cm程度のスケール(定規)

土釉会(陶芸)

自分だけのカップや皿、花器を作りましょう!

講師 加藤久美江
日時 1/25、2/1・8・15・22(土曜日5回) 13:00～14:30
定員 5名
会場 あじさい館 陶芸工作棟
受講料 なし
教材料 3,000円(粘土代)
持参品 エプロン、スリッパ

千代田やきもの同好会

手びねりで茶わんを作ったり、ひもを重ねて花瓶を作ったりなど、もの作りの楽しさを味わってみてください。

講師 飯田卓也
日時 2/5・12・19・26、3/4(水曜日5回) 9:30～11:30
定員 2～10名
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)
持参品 前掛け

かすみがうらサクソフォンクラブ

昔やっていた楽器演奏をまたやりたい人集まれ! いっしょにバンド演奏を楽しみたい人は気軽に参加してください。

講師 上原 務
日時 10/27、11/10、12/1・22、1/19(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 1,500円 持参品 楽器

カナニマウロアフラスタジオ

【フラダンス講座】アロ～ハ! フラダンスなんて出来ないわと思っている方、体験して下さい。ハワイアンソングに合わせ、踊れば気分はアロ～ハ! お待ちしています。

講師 田島啓子(フラインストラクター)
日時 2/9、3/1・15・29(日曜日4回) 15:00～16:30
定員 10名 会場 働く女性の家 軽運動室
受講料 2,000円(1回500円)
持参品 なし

かすみがうら市スクエアステップの会

スクエアステップは、マットの上でステップを踏み軽い運動なので誰でも安心して、楽しく行えます。転倒防止・認知症予防に! また、みんなが夢中になる競技「マットス」も行ないます。

講師 萩原 博(スクエアステップ指導者)
日時 10/23、11/20、12/18、1/15、2/19(水曜日5回) 13:30～15:00
定員 25名 会場 あじさい館 多目的室
受講料 なし
持参品 運動靴・飲み物

3B体操

音楽に合わせて、楽しく身体を動かす軽い運動です。

講師 松延洋子((公社)日本3B体操協会公認指導者)
日時 11/6・13・20・27(水曜日4回) 13:30～15:00
定員 10名
会場 あじさい館 軽運動室
受講料 なし
持参品 運動用室内ばき・タオル・飲み物

昆虫ウォッチング

秋はトンボやバッタ類、冬はネイチャーセーターで冬越しするテントウムシの観察を行います。

講師 柄澤保彦(NACS-J自然観察指導員)
日時 秋10/6(日)、冬1/25(土)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
持参品 虫とり網、かご

雪入薬草観察会

公園の周辺で、秋に開花する植物、薬草を中心に観察します。

講師 栗原 孝(NACS-J自然観察指導員)
日時 10/27(日曜日1回)9:00～12:00
定員 20名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 300円
持参品 なし

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。初級者には基本からマンツーマンで、囲碁愛好者にはさらなる上達方法を指導します。

講師 成田豊造 ほか
日時 10/19、11/16、12/21、1/18、2/29(土曜日5回) 13:00～15:00
定員 10名 会場 働く女性の家 第3研修室
受講料 なし
持参品 なし

冬のバードウォッチング

ルリビタキやウソ、ベニマシコなど、カラフルな冬の野鳥を探して観察します。

講師 川崎慎二(NACS-J自然観察指導員)
日時 1/12、2/16(日曜日2回)9:00～12:00
定員 20名
会場 雪入ふれあいの里公園
受講料 200円
持参品 あれば双眼鏡

おもしろい石をさがそう

びかび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 2/1(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
持参品 あればルーペ

文化協会加盟団体自主講座
(問合せ先: 社会教育担当)

雪入ふれあいの里公園

あじさい土曜名画座
—上映開始時間が14時に変更になります—

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。大画面で名画をご堪能下さい。

10/5 暗いところで待ち合わせ(田中麗奈)
11/2 Little DJ(神木隆之介)
12/7 一命(市川海老蔵)
1/11 カミハデ商店(高橋恵子、寺島進)
2/1 初恋(宮崎あおい)
3/7 二宮金次郎物語(寺尾聰)

日時 毎月第1土曜日(1月のみ第2土曜日)
13:30受付・開場 14:00上映開始

定員 各回100名 **会場** あじさい館視聴覚室

受講料 100円

アロマワックスサシェ作り
—香りの壁飾り—

キャンドルの素材であるワックスを溶かしアロマオイルを混ぜ、型に流したものに、プリザーブドフラワーや木の実などを飾り付け、かわいい香りのインテリアを作ります。【※8日前以降のキャンセルは材料費い取り。】

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 2/1(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** 2,500円(3作品作成)

持参品 ハサミ、ピンセット、作品を持ち帰る袋

手作り味噌講座

趣味噌蔵元直伝の美味しい味噌作り講座。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、美味しい趣味噌がでかあります。

講師 秋葉節夫(秋葉味噌醸造株式会社)

日時 2/22(土曜日1回)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 **教材料** 4,500円

持参品 エプロン、タオル、米1合、筆記用具

(続)パソコン エクセル活用術講座

Excelの実践活用方法を解説いたします。スケジュール表の作成、データの並べ替えや抽出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。対象者は文字入力のできる方。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)

日時 11/27、12/4・11・18、1/8・15(水曜日6回)
10:00~12:00

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

受講料 4,000円 **教材料** 500円

持参品 パソコン一式、筆記用具

初めてのピラティス

骨盤のゆがみを整え、体幹と骨盤底筋を鍛えインナーマッスルを強くします。お腹スッキリ姿勢美人! 排尿トラブルにも効果的!

講師 荒井浩子(PFAピラティス・ヨガアドバンスコーチ)

日時 11/11・25、12/9・23、1/6・20(月曜日6回)
10:00~11:00

定員 12名 **会場** 働く女性の家 軽運動室

受講料 3,000円

持参品 ヨガマット、飲み物、タオル

楽しく吟ずる、日本の詩歌

祝の歌、春夏秋冬の歌、茨城県内の詩歌、歴史上の人物の詩など、歴史と共に学びながら頭の体操をはかり楽しく歌いましょう。これからの人生を健康で楽しくおくりましょう。

講師 駒井龍翔(日本吟道学会会長)

日時 11/29、12/6・20、1/17・31(金曜日5回)
13:00~16:00

定員 10名

会場 あじさい館 研修室2

受講料 3,500円 **教材料** 500円

持参品 筆記用具

アンチエイジングメソッド
~リンパを流して疲れにくい身体を手に入れよう~

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)

日時 1/11・25、2/8・22・29、3/14・28(土曜日7回)10:45~12:00

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、テニスボール、タオル、飲料水

楽しい!スマホ・タブレット・パソコン活用(写真編)

スマホやタブレットで撮影した写真をパソコンに取り込み、音楽を付けてスライドショーに仕上げたり、アルバムを作成手順を解説します。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)

日時 1/7・21・28、2/4・18、3/3(火曜日6回)
13:30~15:30

定員 15名 **会場** あじさい館 研修室2

受講料 2,800円 **教材料** 500円

持参品 スマホまたはタブレット及びパソコン、筆記用具

手作りこんにやく講座

生のこんにゃく芋をすりおろして作る、作りたてのこんにゃくは、通常のこんにゃくとは比べものにならない驚くほどのおいしさです!!

講師 古渡直子

日時 11/19(火曜日1回)9:00~15:00

定員 10名

会場 働く女性の家 料理実習室

受講料 500円 **教材料** 500円

持参品 穴のあいたおろし金、ゴム手袋

冬休み親子折り紙教室
~おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎~

<予定作品>
・千支の作品・お年玉袋・お楽しみ作品などを折ります。

講師 沢部玲子(日本折り紙協会講師)

日時 12/26(木曜日1回)10:00~12:00

定員 20名(一人での参加もOKです。小学生以上は一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。)

会場 勤労青少年ホーム 集会室A・B

受講料 一人300円 **教材料** 一人200円

持参品 なし

水彩画入門講座

今人気の透明水彩を習うコースです。半透明の色を重ね輝くような色彩で描きます。水彩の独特な技法や道具を使い“大人の水彩画”を目指します。本だけでは分からない新しい世界を実際に体験してみませんか?【11/12(火)申込締切】

講師 中山ゆり花(武蔵野美術大学卒、日本美術家連盟会員)

日時 11/27、12/11・25、1/22・29、2/12・26、3/11(水曜日8回)
13:30~15:30

定員 8名 **会場** あじさい館 多目的室

受講料 7,000円 **教材料** 7,000円程度

持参品 鉛筆、消しゴム、雑巾、ティッシュ

くまの学校~初心者向けティペア講座~

ぬいぐるみのティペアを作りませんか?はじめは簡単なものから丁寧に教えます。針が苦手な方も挑戦してみてください。きっと、自分だけのかわいいペアを見てニコリとしますよ!【申込締切:12/26(木)まで】

講師 清澄(ティペア作家)

日時 1/11・25、2/8・22、3/14・28(土曜日6回)
14:00~16:00

定員 12名 **会場** あじさい館 会議室5

受講料 3,500円 **教材料** 3,500円(2体作成)

持参品 針、まち針、ハサミ、ものさし、ピンセット(長いもの)

かけっこ教室

走ることが好きになると、スポーツも遊びももっと楽しくなります!

1/11 走ることは遊ぶこと
1/25 走る基本を身につけよう
2/8 いろいろな道具を使って走ってみよう
2/22 自分の得意を見つけて楽しく走ろう

講師 塩谷二郎(JAAF公認Jr.陸上指導員)

日時 1/11・25、2/8・22(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

レディース護身空手エクササイズ

護身空手エクササイズで気持ちよく汗を流そう!運動不足解消・ストレス発散・護身術習得の一石三鳥です!!(指導内容:パンチとキックの打ち方、防衛の仕方、ミット打ちなど。音楽をかけながら楽しく体を動かします。反動や打ち合いなどのハードなことはしませんので、安心してご参加ください。)

講師 西尾晴男(日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)

日時 1/18、2/1・29、3/7・28(土曜日5回)
10:00~12:00

定員 女性10名 **会場** 働く女性の家 講習室

受講料 2,500円

持参品 軍手、タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

笑いヨガ

笑いヨガで超健康になりませんか?世界100ヶ国以上で実践されている健康法です!笑いヨガとは笑いの体操と呼吸法を組み合わせたものです。副交感神経が高まり免疫力アップ!

講師 岡山泰子(笑いヨガリーダー)

日時 1/15・29、2/5・12・26(水曜日5回)
10:00~11:30

定員 12名

会場 勤労青少年ホーム 和室A・B

受講料 1,600円 **持参品** 飲み物

(続)スマホ活用講座

スマホから安全なネット通販の購入方法を解説いたします。他に防災関連アプリが使えるようになります。対象者は文字入力のできる方。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)

日時 1/29、2/12・19・26、3/11・18(水曜日6回)
10:00~12:00

定員 16名(文字入力のできる方)

会場 千代田公民館 大会議室A・B

受講料 4,000円 **教材料** 500円

持参品 スマホまたはタブレット、筆記用具

手づくりしめ縄講座

お正月を、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 12/21(土曜日1回)9:00~12:00

定員 15名

会場 千代田公民館 和室

受講料 300円 **教材料** 1,200円

持参品 作業のできる服装、剪定ばさみ

手作り甘味噌講座

塩分半分、熟成が早く、甘い白味噌(約8.5kg)を作りましょう。冬のお鍋やお正月のおもちにも使えます。塩分を加えれば普通のお味噌にもなります。おにぎりに塗っても美味しいですよ。

講師 秋葉節夫(秋葉味噌醸造株式会社)

日時 11/23(土曜日1回)9:30~12:30

定員 24名

会場 千代田公民館 調理室

受講料 300円 **教材料** 4,500円

持参品 エプロン、タオル、米1合、筆記用具

ゆるゆる自力「自力整体」

固くなってしまっている身体の筋肉をほぐしながら、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 岡山泰子(自力整体ナビゲーター)

日時 11/6・13・27、12/4・11(水曜日5回)
10:00~11:30

定員 12名 **会場** 千代田公民館 和室

受講料 1,600円

持参品 ヨガマット、輪っかタオル(貸出し可能)、飲み物、※動きやすい服装でご参加ください。

手打ちそば作り講座

蕎麦は「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」の三たてが最も美味しいと言われています。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 12/7・14(土曜日2回)13:30~15:30

定員 16名

会場 千代田公民館 調理室

受講料 1,000円 **教材料** 2,000円

持参品 手ぬぐい、筆記用具

家で楽しむ冬の薬膳料理

東洋医学に基づいた薬膳理論の講義と調理実習を行います。薬膳の本場中国の考え方を楽しく日本の家庭料理に取り入れて、毎日を健康に笑顔で過ごしましょう。

11/8 腸内環境を整える「腸活」薬膳
12/13 免疫力を高めて風邪予防薬膳
1/10 冷えを予防する「温活」薬膳
2/14 春に向かってデトックス薬膳

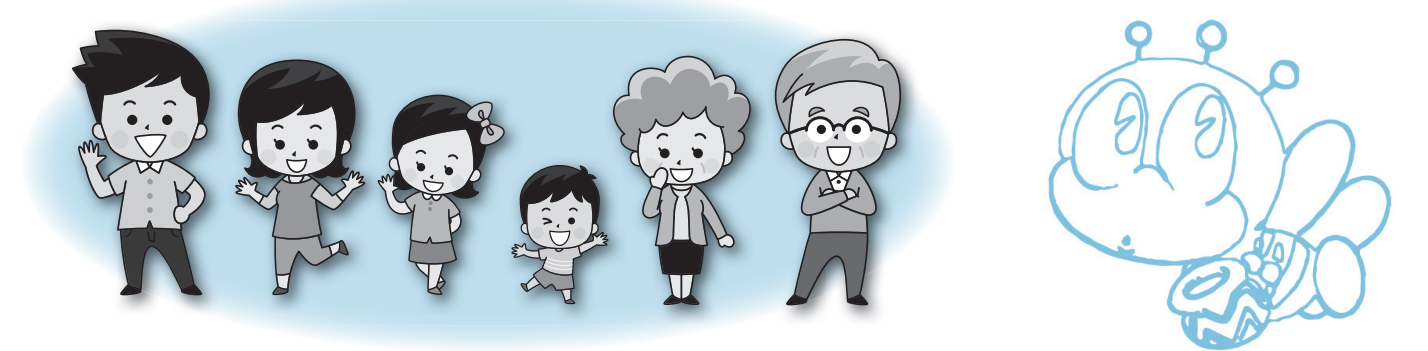
講師 宮澤孝子(薬膳料理家)

日時 11/8、12/13、1/10、2/14(金曜日4回)10:00~13:00

定員 16名 **会場** 千代田公民館 調理室

受講料 1,700円 **教材料** 4,000円

持参品 筆記用具、エプロン、ふきん、三角きん

**受講申込のご案内****《申込方法》**

■社会教育担当 働く女性の家 雪入ふれあいの里公園 あじさい館 市民協働課 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 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。

※10月1日より郵便料金が変わりますので、ご注意ください。
通常はがき62円→63円(新料金) 往復はがき124円→126円(新料金)

申込・問合先**◆社会教育担当
霞ヶ浦中地区公民館
あじさい館**

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1(あじさい館内)
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
TEL:0299-56-3811

◆歴史博物館

〒300-0214 かすみがうら市坂 1029-1
TEL:029-896-0017 FAX:029-896-1168

◆市民協働課

〒300-0192 かすみがうら市大和田 562
TEL:029-897-1111 FAX:029-897-1269

◆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