

令和2年度

マナビイ かすみがうら



Vol.3

受講生募集9/16～ INFORMATION

社会教育担当

**かすみがうら大人大学①
防災キャンプ教室②**

今流行のキャンプを通してながら、災害時に役立つ知識やスキルを身につけましょう！実際にテントを張ったり、日常でも役立つロープの結び方などを学べます！

講師 **園部高生**（茨城県キャンプ協会 会長）
日時 11/13(金)19:00～21:00
定員 20代～40代の方 10名
会場 かすみがうらウエルネスプラザ 多目的室(202号室) 受講料 300円
持参品 長めのタオル、ビニール袋2枚(レジ袋可)
※動きやすい服装でご参加ください。

**かすみがうら大人大学②
季節のデコ和菓子作り②**

かわいい！楽しい！おいしい！季節のデコ和菓子(練り切り)作り挑戦してみよう！ハロウィンモチーフのお菓子和季節の花(菊)のお菓子を2つ作ります。

講師 **内山麻里** (nico nico time和菓子教室主宰)
日時 10/10(土)10:00～12:00
定員 20代～40代の方 10名
会場 かすみがうらウエルネスプラザ 調理室
受講料 300円 教材材料 1,500円
持参品 エプロン、手ぬぐい(または羽毛立たない布)、筆記用具、保冷バック、保冷剤

**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 11/20(金)14:00～16:00
1/28(木)14:00～16:00
3/11(木)14:00～16:00
定員 各回6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 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物

あじさい館

歴史博物館

**茨城の戦国武将と
城跡②**

茨城県を代表する①佐竹氏②小田氏③大塚氏④その他の戦国武将と居城について学びます。

講師 **千葉隆司** (館長・学芸員)
日時 10/18、11/15、12/13、1/17(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

地区史跡学習会②

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田伏地区②下稻吉地区③岩坪地区④上稻吉地区。

講師 **大久保隆史ほか** (学芸員)
日時 12/5、1/9、2/6、3/6(土曜日4回)
13:30～16:00
定員 10名
会場 参加者に通知(遺跡や史跡・名勝等の現地)
受講料 100円
持参品 動きやすい服装

茨城の大名と諸藩②

茨城を代表する①水戸藩徳川家②土浦藩土屋家③笠間藩牧野家④府中藩松平家について学びます。

講師 **千葉隆司** (館長・学芸員)
日時 12/20、1/24、2/21、3/21(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

スポーツ振興課

市民学芸員養成講座②

かすみがうら市の基本事項の①歴史②民俗③自然④観光⑤産業について学び、まちづくりプロデューサーを養成します。

講師 **千葉隆司** (館長・学芸員)
日時 10/25、11/22、1/31、2/28、3/28(日曜日5回)
13:30～15:00
定員 10名
会場 古民家江口屋
受講料 100円 持参品 なし

筑波山の山路を辿る②

ジオパークの視点から、筑波山系の山々についてお話しをし、後半は講師の案内で歩きます。

講師 **鈴木敏信** (市民学芸員の会)
日時 10/10(土)13:00～15:00座学
11/7(土)10:00～12:00現地
(詳細は別途通知)
定員 10名
会場 座学(歴史博物館)、現地(閑居山ほか)
受講料 100円
持参品 現地の際は歩きやすい服装

絵手紙講座

手書きの絵と真心のこもった言葉で、大切な人に絵手紙を書いてみませんか？絵が苦手な方も気軽に始められます！

講師 **椎名和子**
日時 10/15、11/5・19、12/17(木曜日4回)
10:00～12:00
定員 15名
会場 かすみがうらウエルネスプラザ 研修室(101号室)
受講料 1,500円
持参品 筆(習字用、水彩用)、絵の具

社会福祉協議会

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、チラシを対象児童に、10月頃配布します。

講師 **塩谷二郎** スポーツ推進委員(JAAF公認Jr.陸上指導員)
日時 10/31(土)、11/14(土) 予備日11/28(土)
13:30～16:00
定員 小学生1～3年生の親子 家族20組
会場 あじさい館コミュニティ広場
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

**講座を受講すると「地域ポイント」がもらえます！
(湖山ウォレットアプリ使用)**

P ←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。

かすみがうらにゃ

雪入ふれあいの里公園

**霞ヶ浦周辺の
古文書を読む会**

地域に残る古文書を通して、地域の歴史を学ぶ。

講師 **岡田久男**
日時 10/25、11/8、12/13、1/10、2/14(日曜日5回)
13:30～15:00
定員 15名 会場 あじさい館 研修室2
受講料 なし 教材材料 1,000円
持参品 筆記用具

**かすみがうら市
スクエアステップの会**

運動不足解消の為、軽い運動、足を中心にマット上で行います。効果として、転倒防止や認知症予防、筋力アップ等があります。楽しく運動して健康寿命を伸ばします。誰でも簡単、気軽に参加できます。

講師 **萩原 博** (スクエアステップ指導員)
日時 10/21・28、11/18・25、12/16(水曜日5回)
13:30～15:00
定員 20名 会場 かすみがうらウエルネスプラザ 体育館
受講料 なし 持参品 運動靴(室内用シューズ)

民謡民舞同好会

日本三大民謡のひとつとして唄われている「磯節」と一緒に歌いませんか。お腹からの声出しは、健康にも良いと言われています。

講師 **石川 惺**
日時 10/25、11/15・22、12/6・20(日曜日5回)
14:00～16:00
定員 15名
会場 かすみがうらウエルネスプラザ 音楽室
受講料 なし 持参品 筆記用具

**かすみがうら
サクソフォンクラブ**

吹奏楽器全般、パーカッション(ドラムなど)。バンド演奏を楽しみたい方、参加して下さい。

講師 **上原 務**
日時 11/1・15、12/13・20、1/17(日曜日5回)
13:00～16:30
定員 5名 会場 千代田講堂
受講料 1,500円 教材材料 自費
持参品 楽器

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して、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 1/27、2/3・10・17・24(水曜日5回)
9:30～11:30
定員 5名 会場 第1常陸野公園 陶芸棟
教材材料 1回600円(受講料を含む)
持参品 前掛け

3B体操

音楽に合わせて、体を動かします。生活習慣病やけがの予防のための筋力づくり。一緒に始めてみませんか？

講師 **松延洋子** (公社)日本3B体操協会公認指導者
日時 11/4・11・18・25(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 運動靴、タオル、飲み物

きもの同好会

日本の伝統文化の着物、着装と立居振舞を基礎から学びたい方、おまちしております。

講師 **熊谷光子** (公社)全日本きものコンサルタント協会一級講師
日時 11/7・14・28、12/5・12(土曜日5回)
10:00～12:00
定員 6名
会場 あじさい館 講座室
受講料 3,000円
教材材料 1,550円
持参品 着物一式

**タカの渡り
ウォッチング**

サシバやハチクマ、ノスリなど、南方の越冬地をめぐって渡っていく雄大なタカ類の飛翔を観察します。

講師 **川崎慎二** (NACS-J自然観察指導員)
日時 9/13(日)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(無料貸出有り)

昆虫ウォッチング

秋はトンボやバッタ類、冬はネイチャーセン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10/4(日)、冬1/30(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

**冬の
バードウォッチング**

ルリビタキやウソ、ペニマシコなど、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 1/10(日)、2/14(日)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(無料貸出有り)

秋のミニハイキング

秋の実りや色づく木々を観察しながら、のんびりと雪入と里山歩きを楽しみます。

講師 **川崎慎二** (NACS-J自然観察指導員)
日時 10/18(日)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 歩きやすい服装と靴、飲み物

秋の植物観察会

公園の周辺で、秋に開花する植物、葉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 10/25(日)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

新型コロナウイルス感染症対策に関するお願いと取り組みについて

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、やむを得ず日程が変更・中止となる場合がございますので、予めご了承ください。
- ・講座の開催にあたり、マスクの着用・手指消毒・検温等の感染予防対策を実施いたします。何卒ご協力をお願い申し上げます。

あじさい土曜名画座

図書館A/Vライブラリーの上映権付作品を上映いたします。大画面で映画をご堪能下さい。毎月の作品は広報かすみがうらに掲載しております。

【後期ラインナップ】
三度目の殺人(福山雅治)、マダム・フローレンス(夢見るふたり(メリル・ストリープ)、続・深夜食堂(小林薫)、凍える鏡(田中圭)、つむぐもの(石倉三郎、吉岡里帆)、PAPAはわるものチャンピオン(棚橋弘至)
日時 毎月第1土曜日(※1月は第2土曜日)
13:30受付・開場 14:00上映開始
定員 各回20名(当日受付順)
会場 あじさい館視聴覚室 受講料 各回100円

写真やスタンプで楽しむ LINE講座(スマホ)②

スマホを持参できる方を対象に、プロフィールの設定、スタンプ(無料・有料)の購入や使い方、写真の添付と保存方法をわかりやすく解説します。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)
日時 1/20・27、2/3・10・17・24(水曜日6回)
10:00～12:00
定員 14名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 3,000円 教材料 500円
持参品 スマホ、筆記用具

布ぞうり作り講座②

【申込締切:11/13迄、この日以降のキャンセルは編み台買い取り。】
不用になった布で、足や床にやさしい布ぞうりを作りましょう。形は不揃いでも、あなたの個性を活かしたエゴの生活を楽しんでください。

講師 熊谷光子(熊谷さきの学院 講師)
日時 1/13・27、2/3・10・24(水曜日5回)10:00～12:00
定員 10名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 2,500円 教材料 2,000円(編み台代)
持参品 使用したい古いTシャツ(大人物2～3枚)、手芸用かんし、小座布団

スマホ安全基礎講座②

ウィルス対策のための導入しておきたいアプリの紹介、詐欺にかからないための注意喚起及び設定、迷惑メール対策などをゆっくり、わかりやすく解説します。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)
日時 11/21・12/5・12・19・26(土曜日5回)
10:00～12:00
定員 10名
会場 働く女性の家
受講料 3,000円 教材料 300円
持参品 スマホまたはタブレット、筆記用具

ゆるゆる自カ「自力整体」②

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。自身の身体の変化を実感しませんか？

講師 間山泰子(自力整体ナビゲーター)
日時 11/5・12・19・26、12/3(木曜日5回)10:00～11:30
定員 10名 会場 働く女性の家
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。

トロッケン& プリザーブドフラワー②

【※12/10(木)以降のキャンセルは初回の材料買い取り。】
12/19基本のかこアレレンジ
1/23冬の木の実のリース
2/20トピアリー

木の実を中心にプリザーブドフラワー等を使い、初心者の方でも簡単にできるナチュラルで表情豊かなアレレンジを作成しましょう。
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 12/19、1/23、2/20(土曜日3回)10:00～12:00
定員 12名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 1,800円 教材料 6,300円(3作品分)
持参品 ハサミ、ワイヤーの切れるハサミ、ピンセット、作品を持ち帰る袋

きずな深まる！ 親子ヨガ(小学生向け)②

心と身体に意識を向け、〈自分〉に関心を持つ事で自己管理能力を高めます。集中力・自尊心・他者を敬う心を育み、大人はもちろん子供たちにも良い影響をもたらします。ゲームやペアボースを通して、遊ぶように絆を深めましょう。

講師 八巻ゆきな(日本キッズヨガ協会キッズヨガ指導者)
日時 11/8、12/13、1/17(日曜日3回)10:30～11:30
定員 7組 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 1組3,000円
持参品 ヨガマット、タオル、飲み物

生活が明るく、楽しく、 元気になる！ことば教室②

ことばの健康効果を学び、“参加する皆さんが心地よく話し合う”参加型の教室です。テーマは、①言葉の重さ・深さ・広さを学ぶ、②希望・勇氣・感動が湧く言葉、③言葉の話し方・伝え方、④心身が快適になる言葉

講師 佐藤麗夫(NPO法人健康支援サービスいばらき)
日時 11/12・26、12/10・24(木曜日4回)
10:00～12:00
定員 20名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 1,000円 持参品 筆記用具

ワイヤーで作る 親子クリスマスリース作り教室②

玄関ドアや壁などに飾るクリスマスリースを自分で作って楽しみましょう。お子様でも扱いやすいクラフト用ワイヤーを使用します。

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 11/15(日曜日1回)10:00～12:00
定員 (保護者を含めて)15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 受講料 一作品300円
教材料 一作品2,000円 持参品 なし

パーソナルカラー講座②

自分に似合う色(パーソナルカラー)を知ってイメージアップを目指しましょう。
1回目:パーソナルカラーの説明と簡易診断
2回目:カラーカードや雑誌の切り抜きを使って自分だけのカラーコーディネージュ作り

講師 石田百合子(日本カラリスト協会認定講師)
日時 11/7・14(土曜日2回)10:00～12:00
定員 成人女性12名 会場 やまゆり館
受講料 1,800円 教材料 700円
持参品 1回目:メイクでご来場の方は、メイク落とし・手鏡※カラー診断はノーメイクで行います※カラーコンタクトは不可です。
2回目:ハサミ、のり、雑誌等

生ごみリサイクル！ EMIばかし容器を活用しよう②

【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？EMI圈を使って家庭でできる身近なりサイクルに挑戦しましょう。受講者には専用の容器1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 10/31(土)13:30～15:00 定員 25名
会場 かすみがうらウエルネスプラザ 多目的室(202・203号室)
受講料 なし 持参品 筆記用具

手作り甘味噌講座②

塩半分・熟成が早く、お鍋やお餅にもぴったりの甘い白味噌(約8.5kg)を作りましょう。塩分を加えれば普通のお味噌にもなります。

【※当日キャンセルは、大豆の匂いが変わってしまうため、材料の買い取り及び当日中の受け取りが必須となります。また、食事等は行いません。】
講師 秋葉節夫(秋葉味噌醸造株式会社)
日時 12/6(日)9:30～12:30
定員 24名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 300円 教材料 4,500円
持参品 エプロン、タオル、筆記用具

Zoomの基礎と活用②

Zoomとはパソコンのカメラ機能を使って複数人で会議等が行えるTV電話のようなものです。この講座で、主催者となる実践体験をしてみよう。安全な設定をわかりやすく解説します。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)
日時 1/14・21、2/4・18、3/4(木曜日5回)
10:00～12:00
定員 14名 会場 霞ヶ浦公民館(あじさい館内)
受講料 2,500円 教材料 1,000円
持参品 パソコン(カメラ付きに限る)、筆記用具

レディース護身空手 エクササイズ②

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。反割り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 11/7・14・21・28、12/5(土曜日5回)10:00～12:00
定員 女性10名 会場 働く女性の家
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。

ローラー鍼健康法②

腹診という東洋医学的診断と、診断結果に対応するツボへのローラー鍼(刺さない・全く痛くない鍼)での刺激。それらが自分で行えるようにレクチャーします。簡単で実践的、辛い症状や慢性的な症状などの改善、自律神経が整うなど、とても効果を実感しやすい内容です。

講師 深山 陽(鍼灸マッサージ師)
日時 1/14・21・28、2/4・25、3/4・11(木曜日7回)10:30～12:00
定員 11名 会場 働く女性の家
受講料 3,000円 持参品 ローラー鍼をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はご用意いたします(2,000円となります)。

スマホ安全活用講座②

キャッシュレス決済のしくみ、安全な設定をゆっくり、わかりやすく解説します。実践ではPayPayの導入と安全なチャージ方法、使い方ができるようになります。キャッシュレス決済は会計時に現金に触れなくて済むので、新型コロナウイルス感染予防対策としても有効です。

講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)
日時 1/15・22・29、2/5・12・19(金曜日6回)
10:00～12:00
定員 16名 会場 千代田公民館
受講料 3,500円 教材料 500円
持参品 スマホ(タブレットは不可)、筆記用具

老けない脳&カラダ作り② 「簡単!ピラティス」

全身の筋肉をしっかりとほぐし、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!姿勢キレイ!排尿トラブル予防!

講師 荒井浩子(PFAピラティス・ヨガアドバンスコーチ)
日時 10/19・26、11/9・16、12/7・14、1/18・25、2/8・15(月曜日10回)10:00～11:15
定員 12名 会場 千代田公民館
受講料 4,500円
持参品 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、タオル

手作りしめ縄講座②

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 12/26(土曜日1回)9:00～12:00
定員 12名
会場 千代田公民館
受講料 300円
教材料 1,400円
持参品 作業のできる服装、剪定ばさみ

腸から元気に！ 今日から始める腸活講座②

「病気の9割は胃腸から」と言われるように、腸は健康の要です。腸が元気なら、気分スッキリ、免疫もアップ！腸に良い食事や生活習慣のポイント、ストレッチなどで今日から実践できる腸活知識をお伝えします。

講師 高橋かすみ(日本美腸協会認定講師)
日時 12/9・23、1/13・27(水曜日4回)10:00～11:30
定員 12名 会場 千代田公民館
受講料 2,000円 教材料 500円
持参品 筆記用具
※動きやすい服装でご参加ください。

手作り味噌講座②

趣味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。「あなたが作った味噌」をお持ち帰り！1年後には、美味しい趣味味噌になります。【※当日キャンセルは、大豆の匂いが変わってしまうため、材料の買い取り及び当日中の受け取りが必須となります。また、食事等は行いません。】

講師 秋葉節夫(秋葉味噌醸造株式会社)
日時 2/20(土曜日1回)9:30～12:30
定員 24名 会場 千代田公民館
受講料 300円 教材料 4,500円
持参品 エプロン、タオル、筆記用具

足裏健康講座② ～足活で不調を感じない身体づくりを～

足裏・ふくらはぎのツボを刺激し、体調改善、血行促進、冷え・むくみ解消、免疫力アップ。コロナに負けない身体づくりを目指しましょう。

講師 河西智絵(足活セラピスト)
日時 12/2・16、1/6・20、2/3・17(水曜日6回)
10:30～12:00
定員 12名 会場 千代田公民館
受講料 3,000円 教材料 500円
持参品 バスタオル、短パン又は膝上までまくれる服装

受講申込のご案内

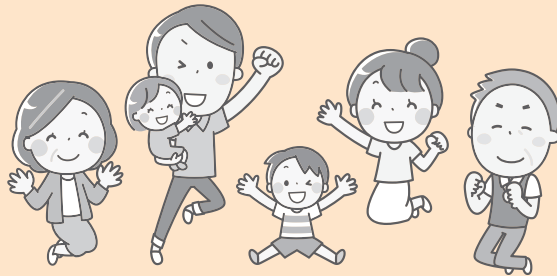
《申込方法》

- 社会教育担当 スポーツ振興課 あじさい館 雪入ふれあいの里公園 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 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

63	□□□□□□
担当機関の住所	何もしない
担当機関名 行	
(往信・表)	《返信・裏》

63	□□□□□□
お申し込みする方の住所	1. 希望講座名
ご住所	2. ご住所
ご氏名	3. ご氏名
	4. 年齢
	5. 電話番号
	6. 性別
	7. その他
《返信・表》	(往信・裏)



申込・問合先

◆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(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

◆社会福祉協議会 (かすみがうらウエルネスプラザ内)

〒300-0121 かすみがうら市穴倉 5462 番地
TEL:029-898-2527 FAX:029-898-3523

◆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