

# マナビイ かすみがうら



### 受講生募集4/20~ INFORMATION

社会教育担当

**かすみがうら子ども大学** 申込・問合先 社会教育

6/19(木) いばらきおもしろ統計塾  
7/10(木) 「もめごと」の解決方法～白熱調停教室～  
8/19(木) 水中昆虫の世界(仮)  
9/18(木) 楽しい!百人一首教室  
11月【オンライン授業】内容未定  
12/4(木)【オンライン授業】昆虫ではないムシの話(仮)  
2/13日【特別授業】子ども大学オープンキャンパス  
★最終回は別途参加費用がかかります  
時間 10:00～12:00(時間変更あり)  
定員 小学5～6年生 25名  
会場 あじさい館 ほか  
受講料 3,000円 持参品 筆記用具

**かすみがうら高齢者大学** 申込・問合先 社会教育

5/27(水) ①かすみがうら市歴史講座(千代田地区の方)  
7/1(木) ②かすみがうら市歴史講座(霞ヶ浦地区の方)  
11/25(水) ③シルバーリハビリ体操(千代田地区の方)  
12/23(水) ④シルバーリハビリ体操(霞ヶ浦地区の方)  
1/27(水) ⑤初笑い(両地区の方)  
※1回目～4回目までは感染防止のため、2地区に分けて開催します。5回目の初笑いについては千代田地区、霞ヶ浦地区で時間を分けて実施します。  
日時 1回目～4回目 10:00～12:00  
5回目 千代田地区10:00～12:00  
霞ヶ浦地区13:00～15:00  
定員 65歳以上 1回目～4回目 50名  
5回目、100名(千代田、霞ヶ浦地区各50名ずつ)  
会場 ①、③、⑥千代田公民館講堂②、④あじさい館  
受講料 300円

**かすみがうら大人大学①** 申込・問合先 社会教育

**心を癒す!アニマルセラピー講座**  
コロナの影響で心が落ち込んでいたり、疲れていませんか?動物と触れ合いながらアニマルセラピーについて勉強してみましょ。実際に動物も来てくれます。  
講師 小田切敬子(NPO法人アニマルセラピー協会)  
日時 6/13日10:00～12:00  
6/26日13:00～14:30  
定員 10名  
会場 かすみがうらウエルネスプラザ研修室101、102号室  
受講料 300円 持参品 動きやすい服装

**かすみがうら大人大学②** 申込・問合先 社会教育

**見て楽しむ!ラテアートセミナー**  
おうち時間を充実させるオシャレな趣味を見つけてみませんか。自宅でもできるラテアート体験をとおして学んでみましょう。  
講師 コーヒーファクトリー  
時間 7/10・24日13:00～15:00  
定員 10名  
会場 かすみがうらウエルネスプラザ多目的室203、調理室  
受講料 300円 持参品 エプロン

**茨城の戦国武将と近世大名** 申込・問合先 博物館

茨城県を代表する①佐竹氏②結城氏③笠間氏④山口氏について学びます。  
講師 千葉隆司(歴史博物館館長、学芸員)  
日時 5/16、6/13、7/11、8/8(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

**地区史跡学習会** 申込・問合先 博物館

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下福吉地区②岩坪地区③下佐谷地区④安食地区  
講師 大久保隆史ほか(学芸員)  
日時 6/12、7/17、8/14、9/11(土曜日4回)  
13:30～16:00  
定員 30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 マスク着用

**ジオパーク基礎講座** 申込・問合先 博物館

山と湖、多様な表情を見せる本市のジオパーク。地質だけでは語りつくせない魅力を基礎から紹介します。  
講師 千葉隆司(歴史博物館館長、学芸員)  
日時 5/9日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

**日本女性の歴史** 申込・問合先 博物館

日本の女性の歴史を①古代②中世③近世④近現代の順で学びます。  
講師 千葉隆司(歴史博物館館長、学芸員)  
日時 5/23、6/20、7/18、8/22(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

**あじさい館 トレーニングマシン講習会** 申込・問合先 あじさい館

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  
講師 健康運動指導士  
日時 7/6日14:00～16:00  
9/8日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

**市民学芸員養成講座** 申込・問合先 博物館

かすみがうら市の基本事項の①考古②歴史③民俗④自然⑤観光について学び、まちづくりプロデューサーを養成します。  
講師 千葉隆司(歴史博物館館長、学芸員)  
日時 5/2、6/6、7/4、8/1、9/5(日曜日5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

**ジオサイトで土地柄を知ろう** 申込・問合先 博物館

ジオパークの代表的な市内4か所を見て歩き、土地の成り立ちを知り、産物、美味しいものなども再発見しましょう(4回シリーズ)  
講師 大久保隆史(学芸員)  
日時 5/29日、6/26日13:30～16:00  
定員 20名  
会場 ①歩崎②閑居山③崎浜④雪入は後期に予定  
受講料 100円  
持参品 山歩きできる服装

**日本語ボランティア養成講座(初級)** 申込・問合先 市民

外国人市民に「やさしい日本語」を指導する日本語ボランティアを養成するための講座です。外国語が話せない方でも大丈夫です。Zoomを使ったオンライン・ライブ授業なので自宅で学べます。スマホ、タブレットでも受講できますが、パソコンの利用を推奨します。  
講師 羽鳥 聖(筑波国際アカデミー-日本語講師)  
日時 5/23～7/25の毎日曜日(全10回)  
10:00～12:00(申込期限:5/10)  
定員 15名(市内外、国籍は問いません)  
会場 原則自宅(パソコン等を使ったオンライン授業)  
受講料 なし 教材料 ただしテキスト代2,750円

歴史博物館

あじさい館

市民協働課

文化協会加盟団体自主講座  
(問合先:社会教育担当)

雪入ふれあいの里公園

スポーツ振興課

**千代田やきもの同好会** 申込・問合先 文化協会

手びねりで茶わん、ひも重ねで花瓶等、もの作りの楽しさを味わってみませんか?  
講師 飯田卓也  
日時 6/2・9・16・23・30(水曜日5回)  
9:30～11:30  
定員 3～5名  
会場 第1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

**かすみがうら市 スクエアステップの会** 申込・問合先 文化協会

運動不足解消。足を中心とした軽い運動。誰れでもすぐ出来ます。転倒防止、認知症予防に最適。  
講師 萩原 博(スクエアステップ指導員)  
日時 5/19、6/2・16・30、7/7(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 研修室101・102  
受講料 なし  
持参品 上履き(運動靴)、飲料

**かすみがうら サクソフォンクラブ** 申込・問合先 文化協会

トランペット、トロンボーンなどの吹奏楽器の演奏をする人を募集中です!!いっしょにバンド演奏を楽しみましょう!  
講師 上原 務  
日時 5/16、6/6・20、7/4・18(日曜日5回)  
13:00～16:30  
定員 10名 会場 千代田講堂(千代田公民館内)  
受講料 月500円 教材料 必要に応じて  
持参品 楽器、教則本、その他備品

**きもの同好会** 申込・問合先 文化協会

たんすの中に眠っている、あなたの思い出の着物で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(全日本きものコンサルタント1級)  
(菫道礼法きもの学院分院 熊谷きもの学院)  
日時 5/15・22・29、6/5・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(5回全体) 教材料 1,550円  
持参品 着物一式

**3B体操** 申込・問合先 文化協会

音楽に合わせて、全身運動します。どなたでも始められます。  
講師 松延洋子(公社)日本3B体操協会公認指導者  
日時 5/14・21・28、6/4・11(金曜日5回)  
10:30～12:00  
定員 5名  
会場 あじさい館 軽運動室  
受講料 なし  
持参品 運動靴(室内用)、タオル、飲料

**民謡民舞同好会** 申込・問合先 文化協会

日本三大民謡のひとつとして唄われている「磯節」を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ます。  
講師 石川 健  
日時 5/16、6/6・20、7/4・18(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

**昆虫ウォッチング** 申込・問合先 雪入

チョウやトンボなど40種類以上の虫たちを楽しく観察します。7月は樹液や灯りに集まるカブトムシなど夜活動する虫を探します。  
講師 柄澤保彦(NACS-J自然観察指導員)  
日時 4/29日、6/13日、7/25日  
9:00～12:00(7/25のみ18:00～20:00)  
定員 各回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

**雪入川がさがさ隊** 申込・問合先 雪入

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月16日(日)9:00～12:00  
定員 15名  
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

**おもしろい石をさがそう** 申込・問合先 雪入

ウランやリンが含まれる珍しい鉱物や、大きな白雲母の結晶など、雪入ならではの岩石、鉱物を観察します。  
講師 矢野徳也(日本地質学会会員)  
日時 6/6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 あればルーペ

**早起き バードウォッチング** 申込・問合先 雪入

春の渡りの季節。少し早起きしてキビタキやオオルリなど夏鳥たちを探します。  
講師 川崎慎二(NACS-J自然観察指導員)  
日時 4/25日、5/9日7:00～9:00  
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

**ジュニア スイミング教室** 申込・問合先 スポーツ

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6月に市内対象児童にチラシを配布します。  
講師 岩瀬哲夫(市スポーツ推進委員)他  
日時 7月下旬～8月上旬(全5回)18:30～20:30  
定員 50名 会場 B&G海洋センタープール  
受講料 1,000円  
持参品 水着・ゴーグル・帽子・タオル・飲み物

**親子カヌー体験教室** 申込・問合先 スポーツ

この教室を通して、霞ヶ浦を身近に感じてもらう。水辺での安全対策も併せて学んでいただきます。楽しく安全に水辺でのレクリエーションに参加してみませんか。申込期間・申込方法を6月に市内対象児童にチラシを配布します。  
日時 7月～8月(全2回)9:00～11:00  
定員 小学3年生以上の親子 20組  
会場 霞ヶ浦(歩崎地内)  
受講料 参加費 親子1組400円  
持参品 濡れてもよいシューズ(サンダルは不可)・帽子・飲み物・着替え

### 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**  
【前期ラインナップ】  
4/10 まく子  
5/8 NORIN TEN  
6/5 ベトナムの風に吹かれて  
7/3 続・深夜食堂  
8/7 凍える鏡  
9/4 つむぐもの  
日時 毎月第1土曜日(※4・5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 霞ヶ浦公民館 視聴覚室(あじさい館内)  
受講料 各回100円

**ガラスの中の「小さな森」苔テラリウム**  
室内の明かりで育ち、水やりなどのお手入れも簡単な苔テラリウム。あなただけの小さな森をつくりませんか?  
講師 木血幸子(苔テラリウム作家)  
日時 9/25(土)13:30~15:30  
定員 10名  
会場 霞ヶ浦公民館 研修室1(あじさい館内)  
受講料 700円 教材料 2,500円  
持参品 気になる方はエプロンをご持参ください。

**ドローン操縦体験教室**  
ドローンの飛行ルールや基本的な知識を学んだあと、お1人ずつ操縦体験を行います。あなたも幅広いドローンの世界の入口に立ちってみませんか?(熱中症対策をしてお楽しみください。雨天や強風の際は体育センターで行います。)  
講師 中山慶一ほか(DMS茨城土浦校)  
日時 9/22(水)10:00~12:00  
定員 10名(15歳以上に限る)  
会場 霞ヶ浦公民館視聴覚室、あじさい館コミュニティ広場A  
受講料 700円  
持参品 帽子、サングラス、筆記用具

**夏の夜空を見上げよう! 天体観測講座**  
30分程度のパソコンを使った楽しい星空案内の後、天体望遠鏡を使って月や夏の星々を観察します。講座が終わるころには土星も見ることができるともありません。  
講師 岡村典夫(星空案内スペシャリスト)  
日時 7/17(土)19:15~21:15  
定員 20名  
会場 霞ヶ浦公民館視聴覚室、あじさい館コミュニティ広場B  
受講料 350円  
持参品 筆記用具、あれば双眼鏡

**籐のカゴバッグ作り教室**  
天然素材の籐、国産のつるの味わいを活かした生活に役立つバスケットを作ります(およそ縦18cm×横25cm×幅10cm)。初めての方も大歓迎!ハンドメイドの楽しさをぜひ味わってみてください。  
講師 小倉美津江(ラタンアーティスト/バスケット編み組講師)  
日時 7/8・22、8/5・19、9/2(木曜日5回)9:30~12:00  
定員 10名  
会場 霞ヶ浦公民館 研修室1(あじさい館内)  
受講料 2,500円 教材料 3,500円  
持参品 ストッパー付きスケール、鉛筆、花ばさみ、霧吹き、目打、タオル

**Zoomの基礎と活用(パソコン編)**  
Zoomとは複数人で会議等が行えるTV電話のようなものです。今回は、パソコンを使用し、主催者となる実践体験をしてみましょう。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 8/3・17・24・31、9/7(火曜日5回)13:30~15:30  
定員 14名  
会場 霞ヶ浦公民館 研修室2(あじさい館内)  
受講料 2,500円 教材料 1,000円  
持参品 スマホ、筆記用具

**フラワーアレンジ&プリザーブドフラワー**  
【5/25(木)申込締切。この日以降のキャンセルは材料費の取り戻しとなります。】  
6/29 コリを使ったアレンジ(生花)  
7/13 プリザーブドフラワー(ケース付き)  
初心者の方でも簡単に作れるアレンジを生花とプリザーブドフラワー(ヨーロッパフラワーデザイン連盟認定講師)  
講師 浅野結香(ヨーロッパフラワーデザイン連盟認定講師)  
日時 6/29、7/13(火曜日2回)10:00~12:00  
定員 10名 会場 霞ヶ浦公民館 研修室1(あじさい館内)  
受講料 2,000円 教材料 8,000円(2作品分)  
持参品 生花用ハサミ、ワイヤーの取れるハサミ、ゴミ袋、ホチキス、布巾

**どうすればいい? 相続の手続き**  
相続について、何からはじめればよいか、どういった機関に相談したらよいか、事前に備えておくべきことはあるかなど、基本的な手続きの流れを学びましょう。  
講師 高瀬博美(茨城県金融広報アドバイザー)  
日時 8/28(土)10:00~11:30  
定員 15名  
会場 霞ヶ浦公民館 視聴覚室(あじさい館内)  
受講料 なし  
持参品 筆記用具

**獅子舞太鼓講座 ~地域の伝統文化に触れよう!~**  
初めての方大歓迎!石岡のおまつりで有名な獅子舞の太鼓を指導します。お囃子の音色を奏でる楽しさを味わいましょう。講座最終回は発表会を予定しています(日程未定)。  
講師 渡辺雄介ほか(太子獅子獅子舞保存会 獅子舞指導員)  
日時 6/12・26、7/3・31、8/7、9/4・11(土曜日7回)10:00~11:30  
定員 小学生10名  
会場 霞ヶ浦公民館 研修室2(あじさい館内)  
受講料 4,900円  
持参品 動きやすい服装でご参加ください。(ジャージ等)

**スマホ便利なアプリ講座**  
この時期に必要なアプリの使い方を解説します。かすみがうら市関連、コロナ関連、防災関連、銀行口座関連、料金の確認アプリなど。ぜひこの機会にご参加ください。  
講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)  
日時 8/5・12・19・26、9/2・9(木曜日6回)13:30~15:30  
定員 10名  
会場 やまゆり館  
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

**骨格構造によるファッションタイプ診断講座**  
自分の身体に合ったファッションスタイルを知って、自分だけのファッションシートを作りましょう。1回目 骨格診断によるスタイルチェック  
2回目 ファッションシート作り  
講師 石田百合子(パーソナルデザインアナリスト)  
日時 6/26、7/3(土曜日2回)10:00~12:00  
定員 成人女性10名 会場 やまゆり館  
受講料 1,000円 教材料 500円  
持参品 1回目:筆記用具  
2回目:筆記用具、ハサミ、のり、雑誌等

**ストレスとの付き合い方 ~ストレス解消で免疫力アップ!~**  
ストレスと上手に付き合えていますか?ストレスのメカニズムと気軽にできる対処法を学びます。ストレスは免疫の大敵。ストレス解消で免疫力アップを図りましょう。  
講師 佐藤高博(つくば国際短期大学専任講師)  
日時 7/10(土)14:00~15:30  
定員 15名  
会場 やまゆり館  
受講料 300円 持参品 筆記用具

**免疫力アップ!初めてのピラティス**  
ピラティスの呼吸法で内臓機能を活かし、免疫力をアップします。さらに、インナーマッスルも鍛えられ、姿勢改善やお腹まわりの引き締め、排尿トラブルの予防にも効果的。  
講師 荒井浩子(PFAピラティス:ヨガアドバンスコーチ)  
日時 5/17・31、6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・27(月曜日10回)13:30~14:45  
定員 12名 会場 働く女性の家  
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

**腸活で免疫力アップ!**  
今話題の腸活!腸は免疫の要です。腸活でコロナに打ち勝とう!腸が整えば、お通じが良くなることはもちろんですが、気分もスッキリし、美肌、病気の予防、ダイエットにも役立ちます。腸活知識伝授のほか、お腹・足裏のマッサージやストレッチにより腸を整える方法などを紹介します。  
講師 黒川味里(神経反射療法セラピスト)  
日時 6/21、7/5(月曜日2回)13:30~14:30  
定員 12名 会場 働く女性の家  
受講料 1,000円 教材料 500円  
持参品 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、筆記用具※動きやすい服装でご参加ください。

**免疫力アップ!健康太極拳**  
太極拳の、リラックスした柔らかい動きと呼吸で、基礎代謝・新陳代謝がアップ。血液・リンパ液の流れが良くなり免疫力がアップします。また、心も安定・太りにくい体質になる。若返りの効果などもあります。  
講師 八幡勇雄(極名時太極拳師範)  
日時 6/4・18、7/2、8/6、9/3(金曜日5回)13:30~14:30  
定員 10名 会場 働く女性の家  
受講料 2,000円  
持参品 タオル、飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください。

**スマホ便利なアプリ講座**  
この時期に必要なアプリの使い方を解説します。かすみがうら市関連、コロナ関連、防災関連、銀行口座関連、料金の確認アプリなど。ぜひこの機会にご参加ください。  
講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)  
日時 8/5・12・19・26、9/2・9(木曜日6回)13:30~15:30  
定員 10名  
会場 やまゆり館  
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

**骨格構造によるファッションタイプ診断講座**  
自分の身体に合ったファッションスタイルを知って、自分だけのファッションシートを作りましょう。1回目 骨格診断によるスタイルチェック  
2回目 ファッションシート作り  
講師 石田百合子(パーソナルデザインアナリスト)  
日時 6/26、7/3(土曜日2回)10:00~12:00  
定員 成人女性10名 会場 やまゆり館  
受講料 1,000円 教材料 500円  
持参品 1回目:筆記用具  
2回目:筆記用具、ハサミ、のり、雑誌等

**ストレスとの付き合い方 ~ストレス解消で免疫力アップ!~**  
ストレスと上手に付き合えていますか?ストレスのメカニズムと気軽にできる対処法を学びます。ストレスは免疫の大敵。ストレス解消で免疫力アップを図りましょう。  
講師 佐藤高博(つくば国際短期大学専任講師)  
日時 7/10(土)14:00~15:30  
定員 15名  
会場 やまゆり館  
受講料 300円 持参品 筆記用具

**免疫力アップ!初めてのピラティス**  
ピラティスの呼吸法で内臓機能を活かし、免疫力をアップします。さらに、インナーマッスルも鍛えられ、姿勢改善やお腹まわりの引き締め、排尿トラブルの予防にも効果的。  
講師 荒井浩子(PFAピラティス:ヨガアドバンスコーチ)  
日時 5/17・31、6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・27(月曜日10回)13:30~14:45  
定員 12名 会場 働く女性の家  
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

**腸活で免疫力アップ!**  
今話題の腸活!腸は免疫の要です。腸活でコロナに打ち勝とう!腸が整えば、お通じが良くなることはもちろんですが、気分もスッキリし、美肌、病気の予防、ダイエットにも役立ちます。腸活知識伝授のほか、お腹・足裏のマッサージやストレッチにより腸を整える方法などを紹介します。  
講師 黒川味里(神経反射療法セラピスト)  
日時 6/21、7/5(月曜日2回)13:30~14:30  
定員 12名 会場 働く女性の家  
受講料 1,000円 教材料 500円  
持参品 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、筆記用具※動きやすい服装でご参加ください。

**免疫力アップ!健康太極拳**  
太極拳の、リラックスした柔らかい動きと呼吸で、基礎代謝・新陳代謝がアップ。血液・リンパ液の流れが良くなり免疫力がアップします。また、心も安定・太りにくい体質になる。若返りの効果などもあります。  
講師 八幡勇雄(極名時太極拳師範)  
日時 6/4・18、7/2、8/6、9/3(金曜日5回)13:30~14:30  
定員 10名 会場 働く女性の家  
受講料 2,000円  
持参品 タオル、飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください。

**睡眠セミナー ~ぐっすり眠って免疫力アップ!~**  
睡眠不足は免疫の大敵です。熟睡のコツを身につけ、ぐっすり眠って免疫力アップを図りましょう!睡眠のメカニズム、どうすれば熟睡できるかについて上級睡眠健康指導士が解説します。  
講師 新矢昭吾(日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士)  
日時 6/16(水)18:30~19:30  
定員 15名 会場 千代田公民館  
受講料 なし 持参品 筆記用具

**免疫アップ!「さとう式リンパケア体操&足裏健康法」**  
リラックスしながらリンパの流れを活性化させる楽々な体操と足裏健康法の相乗効果で、血液・リンパ液の巡りを促進。総合的に体調が整います。デトックス(老廃物・毒素の排出)を高めて自然治癒力・免疫力もパワーアップ!  
講師 橋本ひろみ(理学療法士/健康研究家/認定講師/さとう式リンパケア認定インストラクター)  
日時 7/29、8/5・26、9/2・9・30(木曜日6回)10:00~12:00  
定員 12名 会場 千代田公民館  
受講料 3,000円 教材料 2,000円(足もみ棒・足裏反射区図表代。お持ちの方はそれをお持ちいただいてもOKです。)  
持参品 筆記用具、タオル、ヨガマット、飲料水 ※動きやすい服装でご参加ください。

**スマホ写真撮影術**  
スマホでなんとなく撮影している方向けに、SNS映えする撮り方、お家に飾るステキな撮り方などを解説します。また、写真の修整をアプリで行いますのでステキな写真に仕上がります。  
講師 片岡秀典(シーウェーブ代表)  
日時 9/28、10/5・12(火曜日3回)13:30~15:30  
定員 10名 会場 千代田公民館  
受講料 2,000円 教材料 500円  
持参品 スマホ(又はタブレット)、筆記用具

**スマホ安全活用講座**  
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 6/14・21・28、7/12・19・26(月曜日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

**免疫アップ!自力整体**  
自力整体は治療師の施術を受けるのではなく、自分で行える整体です。膝や腰が痛い方、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!(効能:姿勢改善・足腰など体の痛みやコリの解消・視力回復などや、更に、疲労回復・自律神経が整う・睡眠が整うことで免疫力もアップ!)  
講師 間山泰子(自力整体ナビゲーター)  
日時 6/10・24、7/1・8・22(木曜日5回)10:00~11:30  
定員 10名 会場 千代田公民館  
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。

**キックボクシングエクササイズ ~ストレスをふっ飛ばし免疫力アップ!~**  
音楽に乗ってパンチとキックを繰り返せば、スカッと気分爽快!ストレス発散にもってこいのエクササイズです。ストレスは免疫の大敵。ストレス発散・血行促進で免疫力アップ!お腹の引締め効果も絶大でダイエットにも有効です。打合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 高野南美(フィットネスインストラクター)  
日時 6/5・12・19・26、7/3(土曜日5回)15:00~16:00  
定員 12名 会場 千代田公民館  
受講料 2,500円 持参品 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

**受講申込のご案内 申込期間 令和3年4月20日(火)~**

《申込方法》

- スポーツ振興課 講座 6月に各小学校に申込チラシを配布しますので、ご確認ください。それに併せてホームページ上でも周知いたします。
- 社会教育担当 あじさい館 市民協働課 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 下稻吉中地区公民館 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。

《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。(日本語ボランティア養成講座は加えて市外在住の方も申し込みめます。)\*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。

※郵送の場合【記入例】往復はがき

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

63	□□□□□□	お申し込みする方のご住所 ご氏名	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
			《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 〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内) TEL:029-897-0564 FAX:029-898-2965
- ◆スポーツ振興課 〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内) TEL:029-898-9907 FAX:029-898-2965
- ◆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
- ◆下稻吉中地区公民館 〒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1562(霞ヶ浦庁舎内) TEL:029-897-1111 FAX:029-897-1269
- ◆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