

令和 6 年度 後期



マナビィかすみがうら 受講者募集!!

IMFORMATION 令和 6 年 9 月 13 日 (金) 8:30~ 順次受付開始

申込方法と提出先

各講座担当窓口ごとに申込方法に応じて申し込みをお願いいたします。

直接申込 講座担当窓口へ直接申込みいただくか、電話または FAX によりお申し込みください。

簡易申請 いばらき電子申請・届出サービス (二次元コード) によりスマホなどからお申し込みください。

はがき 通常はがきを講座担当窓口または下稲吉コミュニティセンター (旧働く女性の家) に持参いただくか、往復はがきにより郵送でお申し込みください。

63	□□□□□□	
担当機関の住所		何も書かない
担当機関名 行		
(往信・表)		(返信・裏)

63	□□□□□□	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
お申し込みする方のご住所 ご氏名		
(返信・表)		(往信・裏)

受講申込上の注意

受講対象者 市内在住または市内在勤の方です。
※市内在勤者で市外在住のご家族は対象外となります。

申込開始日 9 月 13 日 (金) 午前 8:30 以降順次。
※各講座ごとに設けられた案内をご覧ください。

受講料 第 1 回目当日に現金で納入ください。

日程変更・中止 定員に満たない講座や、やむを得ない事情により、日程を変更・中止する場合がございます。

定員 各講座の申し込みは、定員になり次第締め切りいたします。

はがきの取扱い 申込期日前に到着した申し込みはがきは、申込開始日受付分の最後に受付いたします。
※申込期日をご確認ください。

個人情報 本講座の運営以外の目的には一切使用いたしません。

二次元コードとは

市の広報誌やお店のチラシなど、「黒い四角形」のものを見かけたことはありませんか? この「黒い四角形」のことを「二次元コード」と表記しています。

「二次元コード」をスマホなどで読み込むことで目的のページを表示できるので、URL の入力や検索の手間などを省くことができます。

いばらき電子申請・届出サービスとは

これまで、市役所などの窓口で手続きされていた申請や届出などの一部が、24 時間 365 日いつでもどこでも簡単に行うことができるサービスです。

詳しくは、右の二次元コードから、市のホームページ「電子申請・届出サービスのご案内」をご確認ください。→



講座担当窓口

講座担当窓口	住所	TEL	FAX	申込方法
●社会教育担当	かすみがうら市深谷 3719-1	029-897-0564	029-898-2965	直接申込 簡易申請
●文化協会加盟団体自主講座	かすみがうら市深谷 3719-1	029-897-0564	029-898-2965	はがき
●霞ヶ浦公民館 (旧あじさい館内)	かすみがうら市深谷 3719-1	029-897-0511	029-898-2965	はがき
●下稲吉公民館 (旧働く女性の家内)	かすみがうら市稲吉三丁目 15-67	029-831-2234	029-832-3205	はがき
●千代田公民館 (旧志筑小学校内)	かすみがうら市中志筑 2112	0299-59-5252	0299-59-5253	はがき
●歴史博物館	かすみがうら市坂 1029-1	029-896-0017	029-896-1168	はがき
●スポーツ振興課	かすみがうら市深谷 3719-1	029-898-9907	029-898-2965	簡易申請
●雪入ふれあいの里公園	かすみがうら市雪入 452-1	0299-59-7000	0299-59-7373	直接申込

講座担当窓口

直接申込

簡易申請

社会教育担当

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1(旧あじさい館内)
TEL: 029-897-0564 FAX: 029-898-2965

かすみがうら大人大学 自分の文字を好きになろう



日常生活や冠婚葬祭、ビジネスシーン問わず、彩りを添える心を込めた文字を書いてみませんか。①己書（型にとらわれない自由な書）・②ペン字・③筆ペン字の書くスキルを学び、様々な場面で役立つ美文字を身に付けましょう。

日時 ① 11/9 (土) 10:00~12:00
② 12/14 (土) 10:00~12:00
③ 2/15 (土) 10:00~12:00

講師 ①己書公認上席師範 佐藤 晴美
②白海書道会師範 (佐藤書道教室)
③白海書道会師範 (佐藤書道教室)

佐藤 幸子
佐藤 幸子

受講料 1,000 円 材料費 1,500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 会議室 1,2
- 定員 / 20 代から 50 代の方 30 名
- 持参品 / 開催通知に記載予定
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~10/25 (金) 17:15



かすみがうら大人大学 古民家で醸造体験教室



かすみがうら市内のゲストハウス「古民家江口屋」にある、クラフトビール醸造所の江口屋醸造所の見学や、醸造に関する座学や受講者でつくったフルーツピューレを使用し、素材の香りが感じられるビールづくり体験ができる講座です。

日時 1/20・27 (月曜日 2 回) 14:00 ~ 15:30

講師 江口屋醸造所 横田 大樹

受講料 1,000 円 教材費 2,000 円

- 会場 / 古民家江口屋
- 定員 / 10 名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 12/20 (金) 17:15



講座担当窓口

はがき

文化協会加盟団体自主講座

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1(旧あじさい館内)
TEL: 029-897-0564 FAX: 029-898-2965

キャップ キッズ ファミリー

＜メロディベル＆脳トレ講座＞楽譜が読めなくても大丈夫♪楽譜に合った色ベルで”失敗しても笑っちゃおう”を合言葉 いろいろな曲を奏でて Enjoy ♪ + 脳トレ

日時 1/10・24、2/14・28、3/14
(金曜日 5 回) 13:00~15:30

講師 佐藤 みゆき

受講料 各回 500 円

- 会場 / 大塚ふれあいセンター 集会室
- 定員 / 10 名
- 持参品 / 飲み物、鉛筆
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



土釉会

粘土をこねたり形を作ってお皿やカップなどオリジナルの物を作って楽しんでみませんか。参加、お待ちしております。

日時 10/19・26、11/2・9・16
(土曜日 5 回) 10:00~12:00

講師 氏橋 まさ子

受講料 教材費 2,000 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 陶芸棟
- 定員 / 5 名
- 持参品 / エプロン、雑布 (タオル)
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



かすみがうらサクソフォンクラブ

楽器演奏を一緒に楽しみましょう。

日時 10/20、11/10・17、12/8・22
(日曜日 5 回) 13:00~16:00

講師 上原 務

受講料 各回 500 円

- 会場 / 下稲古コミュニティセンター 多目的室
- 定員 / 3 名
- 持参品 / 楽器
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



千代田やきもの同好会

初心者歓迎です。この世に一つしかないマグカップを作って、ゆったりコーヒーでも飲んだらいかが。

日時 2/5・12・19・26、3/5
(水曜日 5 回) 9:30~11:30

講師 飯田 卓也

受講料 教材費: 各回 600 円

- 会場 / 未定
- 定員 / 5 名
- 持参品 / エプロン
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



かすみがうら市スクエアステップの会

転倒防止、認知症の予防、運動不足の解消に効果のある軽運動です。誰でも楽しく運動が出来て、コミュニケーションが図られます。

日時 ① 11/6・20、12/4・11
② 11/13 (水曜日 5 回)
13:30 ~ 15:30

講師 スクエアステップ指導員
萩原 博 他 5 名

受講料 無料

- 会場 / ①下稲古コミュニティセンター 体育館
②下稲古コミュニティセンター 多目的室
- 定員 / 15 名
- 持参品 / 運動靴、飲み物
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



民謡民舞同好会

日本三大民謡の一つとして謡われている「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い

日時 10/20・27、11/10・24、12/1
(日曜日 5 回) 14:00~16:00

講師 石川 惺

受講料 無料

- 会場 / ウェルネスプラザ 音楽室
- 定員 / 10 名
- 持参品 / 筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~ 随時



講座担当窓口

下稲吉公民館

問い合わせ

〒315-0054 かすみがうら市稲吉三丁目 15-67 (旧働く女性の家内)
TEL : 029-831-2234 FAX : 029-832-3205

は が き

スマホの基礎と活用 写真の楽しみ方編

文字の入力ができる方を対象に、写真の整理整頓（仕分け）や修整（流行りの消しゴムマジック）をゆっくり解説します。また、音楽付きのスライドショーが簡単に作成できるようになります。

日 時 10/31、11/7・14・21・28、12/5（木曜日 6回）
13:30～15:30

講 師 デジタルサポートオフィス代表 片岡 秀典

受講料 2,000 円、教材費 500 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
- 定員 / 16 名
- 持参品 / スマホ、筆記用具
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～随時



お腹スッカリ！姿勢キレイ！ 「骨盤スリムピラティス」

骨盤調整ストレッチで体のゆがみを整え、姿勢改善＆お腹引き締め！尿もれや頻尿予防にも効果的です。さらに胸式呼吸で免疫力アップ！

日 時 10/21、11/11、12/2・16、1/6・20、2/3、3/3
（月曜日 8回）10:30～11:45

講 師 PFA ピラティス・ヨガアドバンスコーチ
荒井 浩子

受講料 4,000 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
- 定員 / 12 名
- 持参品 / ヨガマット、飲み物、タオル
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～随時



『ダイエット料理教室』 ～しっかり食べて肥満解消！～

肥満の原因は大別して 4 種類。タイプに合わせた食事で理想のスタイル、体調、体質を目指しましょう。

日 時 12/15、1/19、2/16（日曜日 3回）
10:00～13:00

講 師 薬膳研究家 井上 舞衣

受講料 1,500 円、教材費 3,000 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
[※ 2/16 のみウエルネスプラザ]
- 定員 / 12 名
- 持参品 / 筆記用具、エプロン、三角巾、
ハンドタオル、食器拭き用布巾
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～12/9（月）
17:15
- 注意事項 / 12/10（火）以降のキャンセル
は教材買取りとなります。



楽しく、健康的な体づくり 筋力トレーニング＆ストレッチ

筋トレは毛細血管を増やし、有酸素運動は血流を促進し、両方を組合せて行うと免疫アップに有効とされています。道具を使わず自分の体重で手軽にできる自重筋トレと有酸素運動を組合せて行います。運動経験なくても大丈夫です。

日 時 11/6・20、12/4・18（水曜日 4回）
10:30～11:30

講 師 レスリングフリースタイル 48 キロ級元日本代表
戸井田 昌教

受講料 2,000 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
- 定員 / 12 名
- 持参品 / 室内シューズ・汗拭きタオル・
飲み物・ヨガマット
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～随時



自分の魅力を引き出す 『顔タイプ診断によるファッション講座』

顔タイプ診断とは、自分の顔の特徴を分析し、似合うファッションを見つける方法です。この講座では自分に合ったファッションスタイルを見つけることができます。自分の顔タイプを知り、それに合わせたスタイルを取り入れることで、印象UP効果も期待できます。

1 回目：自分の顔タイプを見つける

2 回目：ワークをしながら自分に似合うスタイルを見つける

日 時 11/9・16（土曜日 2回）10:00～12:00

講 師 顔タイプ診断協会 1 級アドバイザー 石田 百合子

受講料 1,000 円、教材費 200 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
- 定員 / 成人女性 10 名
- 持参品 / 筆記用具、手鏡、ハサミ、のり
（ハサミ、のりは 2 回目使用）
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～随時



手作りキムチ教室

本場のキムチの作り方を基礎から学びます。手作りの仕方を覚えれば、体にいい発酵食品キムチを、無添加で、自分好みの味付けで楽しめるようになりますよ！

日 時 11/26（火）11:00～12:00

講 師 キムチ工房かわさき 河崎 明愛

受講料 500 円、教材費 2,000 円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）
- 定員 / 12 名
- 持参品 / エプロン、三角巾、ゴム手袋又はビニール手袋（調理用の表記があるもの）、タッパー又はボウル（材料を混ぜるのに使うので大きいほうがよい。（できれば 30cm ぐらいが望ましい））
- 募集期間 / 9/13（金）8:30～11/18（月）17:15
- 注意事項 / 11/19（火）以降のキャンセルは教材買取りとなります。

本場のキムチ！

千代田公民館

問い合わせ

〒315-0075 かすみがうら市中志筑 2112 (旧志筑小)
TEL : 0299-59-5252 FAX : 0299-59-5253

手作り味噌講座

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。持ち帰った1年後には美味しい趣味味噌になります。【①、②とも講座の内容は同じです。材料を講師が用意するため、キャンセルは各開講日の2日前まで、それ以降は大豆の匂いが変わってしまうため、材料の買取り及び当日中の受取りが必須です。】

日 時 ① 12/7 (土) 9:30 ~ 12:30
② 2/2 (日) 9:30 ~ 12:30

講 師 秋葉味噌醸造株式会社代表 秋葉 節夫

受講料 ①、②とも 200 円 教材費 5,500 円
(ミソ代 5,000 円、タル代 500 円)

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 調理室
- 定員 / 各 24 名
- 持参品 / エプロン、三角巾、タオル、ゴム手袋
(手が荒れやすい方)、筆記用具
- 募集期間 / ① 11/22 まで ② 1/17 まで



栗の渋皮煮づくり講座

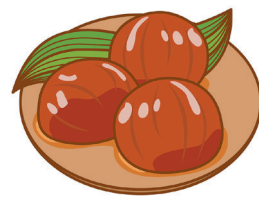
秋の味覚を丸ごと味わえる栗の渋皮煮を作ってみませんか？1日かけて秋の食材を皮むきから実践します。手間ひまかけた分、美味しさもひとしおです。【材料を講師が用意するため、キャンセルは開講日の10日前まで、それ以降は材料の買取りが必須です。】

日 時 10/19 (土) 9:00 ~ 17:00

講 師 小松崎 美代子ほか 1 名

受講料 500 円 教材費 1,800 円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 調理室
- 定員 / 15 名
- 持参品 / エプロン、三角巾、ふきん、栗むき包丁、筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



手打ち蕎麦づくり講座

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。【材料を講師が用意するため、受講の回数にかかわらず、教材費は同額、材料は買取りが必須です。】

日 時 12/1・8 (日曜日 2 回) 13:30~16:30

講 師 やまゆり蕎麦の会

受講料 1,500 円 教材費 2,500 円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 調理室
- 定員 / 18 歳以上 18 名
- 持参品 / エプロン、三角巾、手ぬぐい、筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



英国風紅茶の楽しみ方

紅茶を楽しむための基本的な知識と淹れ方が身につきます。1杯の香り高い紅茶でリフレッシュ＆リラックスできる豊かな時間。初心者の方でも、紅茶がグッとおいしくなる、そんなひと工夫。味や香りの特徴、違いを知り、自分の好みの紅茶を見つけ、ティータイムでのおもてなしを学べる講座です。【材料を講師が用意するため、キャンセルは各開講日の5日前まで、それ以降は材料の買取りが必須です。】

日 時 10/26 (土)、11/16 (土)、12/13 (金)、1/18 (土)、2/8 (土) 10:00 ~ 12:00

講 師 リプトンブルックポンドハウス認定・ティーコーディネーター 吉田 真穂

受講料 1,500 円 教材費 6,600 円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 調理室
- 定員 / 20 名
- 持参品 / エプロン、ふきん、ティーカップ、筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



スマホの活用 音声翻訳と AI 体験

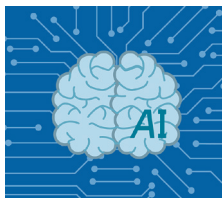
音声翻訳 (多国語対応) アプリで国内外の異国の方と楽しくコミュニケーションが取れるようになります。また、AI って何? という方に AI の使い方を解説します。スマホの操作に少し慣れてきた方が対象です。

日 時 1/8・15・22・29、2/5・12 (水曜日 6 回) 10:00~12:00

講 師 デジタルサポートオフィス代表 片岡 秀典

受講料 2,000 円 教材費 500 円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 視聴覚室
- 定員 / 16 名
- 持参品 / スマートフォン、筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



農薬の正しい使い方

ルールを守って農薬を使うことは、近隣とのトラブルを防ぎ、食の安心・安全を守るためにも大切なこと。農薬 (除草剤・殺虫剤) を扱う専門家が初心者にもわかりやすく用途に応じた適正な使用の仕方、保管の方法を解説します。

日 時 11/13 (水) 14:00 ~ 16:00

講 師 (社) 緑の安全推進協会認定講師

受講料 無料

- 会場 / 千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 大会議室
- 定員 / 30 名
- 持参品 / 筆記用具
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



霞ヶ浦公民館

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1 (旧あじさい館内)
TEL : 029-897-0511 FAX : 029-898-2965

簡単！おうちでできるパン作り

1日目かすみがうら梨ピューレを練り込んだ梨ベークル、2日目かすみがうら市産さつまいもぎっしりのパン、3日目秋野菜とベーコンのケーキサレ（塩味のケーキ）を作ります。パン屋を営んでいる講師が優しく丁寧に指導しますので初心者の方でも楽しんでいただけます。一部乳製品を使用しますのでアレルギーなどをお持ちの方はご注意ください。【材料の手配の都合により 11/11 が最終キャンセルとなります、以降については教材費をいただきます】

日 時 10/18・25、11/8（金曜日 3回）
13:00～16:00

講 師 マキのパン屋 代表
藤田 真紀

受講料 1,500 円 教材費 6,900 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 調理室
- 定員 / 12 名
- 持参品 / エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- 募集期間 / 9/26 まで



LINE とパソコン活用講座

スマホとパソコンの文字入力ができる方を対象に、スマホの LINE 基礎とパソコンの LINE 基礎をゆっくり解説します。パソコンの中の写真（動画）や書類をスマホに送れるようになります。スマホとパソコンをご持参下さい。

日 時 11/13・20・27、12/4・11・18（水曜日 6回）
10:00～12:00

講 師 デジタルサポートオフィス代表
片岡 秀典

受講料 2,000 円 500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 2
- 定員 / 20 名
- 持参品 / スマートフォン（タブレット可）、筆記用具
- 募集期間 / 10/23 まで



生ごみリサイクル！EMぼかし容器を活用しよう

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。受講者には専用の容器 1 基をプレゼント！

日 時 11/16（土）13:30～15:00

講 師 市家庭排水浄化推進協議会
会長 飯塚 敏夫

受講料 無料

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 会議室 1・2
- 定員 / 25 名
- 持参品 / 筆記用具
- 募集期間 / 10/24 まで



ガーデンシクラメンの苔玉作り（2色）

色違いのガーデンシクラメンの苔玉を作ります。苔玉とは、土で覆って苔を貼り付けて作る園芸の一種で、丸い形が可愛らしく、鉢植えと違った風情もあります。造園技能士である講師の指導により初心者でも簡単に作れるように丁寧に指導しますので、気軽に参加ください。申し込みの際に日付を選択してください。

日 時 ① 11/17
② 12/1（日曜日 2回）
9:00～11:00

講 師 造園技能士 川崎 慎二

受講料 各日 500 円 教材費 500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 2
- 定員 / 各日 15 名
- 持参品 / エプロン、タオル、筆記用具
- 募集期間 / ① 10/24 まで② 11/13 まで



手作り甘味噌講座

趣味味噌蔵元直伝の美味しい味噌作り講座。塩分半分、熟成が早く、甘い白味噌（約 8.5kg）を作しましょう。お鍋やお正月のお餅、おにぎりに塗っても抜群！塩分を加えれば普通のお味噌にもなります。【※ 2 日前のキャンセル：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。】

日 時 11/30（土）9:30～12:30

講 師 秋葉糍味噌醸造株式会社 代表
秋葉 節夫

受講料 200 円 5,500 円（ミソ代 5,000 円、タル代 500 円）

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 調理室
- 定員 / 24 名
- 持参品 / エプロン、タオル、筆記用具
- 募集期間 / 11/7 まで



新春には始めるクラフトバンドのカゴとバッグ

クラフトバンドは元々、米袋を閉じるのに使われていた荷造り用の丈夫な紐です。手芸用に改良されたカラフルな紐で、初心者向けのカゴとバッグを作ります。春らしいカラフルな色を選びました。

日 時 2/5・12・19（水曜日 3回）10:00～12:00

講 師 クラフトバンド作家・講師
富田 留美子

受講料 1,500 円 教材費 1,500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 1
- 定員 / 12 名
- 持参品 / はさみ、定規、手芸用メジャー、木工用ボンド、洗濯ばさみ 10 個程度、ウエットティッシュ、カッティングマット（お持ちの方）、筆記用具、筆記用具
- 募集期間 / 1/15 まで



講座担当窓口

霞ヶ浦公民館

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1 (旧あじさい館内)
TEL : 029-897-0511 FAX : 029-898-2965

はがき

話題のソーパークーピング講座

華やかな香りの石鹸でクリスマスツリーを作り、額に入れて飾れるようになります。初めてでも本格的なクーピングをお気軽にお楽しみ頂けます。(キットの内容が変更になる事もあります。)
10/18以降の以降のキャンセルは教材費をいただきます。)

日時 10/26 (土) 10:00~12:00

講師 Studio Blue Harmony 主宰
クーピング & フラワーアーティスト YUKARI

受講料 1,000 円 教材費 2,500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 2
- 定員 / 10 名
- 持参品 / 気になる方はエプロン、筆記用具
- 募集期間 / 10/4 まで



クリスマスもカタリーヌフラワー

空気をきれいにしてくれるお花、カタリーヌフラワーを使って楽しくステキなクリスマスのスワッグを制作しませんか。

日時 11/9 (土) 15:00~16:30

講師 カタリーヌフラワー認定講師
金住 富子

受講料 500 円 教材費 3,500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 会議室 5
- 定員 / 8 名
- 持参品 / ハサミ (紙が切れる物) ・
ワイヤー切りハサミ (無い場合貸出あり)
- 募集期間 / 10/17 まで



和のフィットネス (NOSS) 体験講座

NOSS (ノス) にほん・おどり・スポーツ・サイエンスは、「踊りで筋力の衰えを防ぐ」という目的でつくられた、日本舞踊の優雅な動きを楽しみながら、しっかりとした運動効果を得られる新感覚のエクササイズです。楽しくおどって心と体を整えましょう。

日時 10/17・31、11/14・28、12/12・26
(木曜日 6 回) 10:00~11:00

講師 NOSS 公認インストラクター
邊田 純子

受講料 3,000 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 講座室 1・2
- 定員 / 10 名
- 持参品 / 動きやすい恰好、飲料水、筆記用具
- 募集期間 / 9/27 まで



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。

日時 11/11 (月) 14:00~16:00

講師 健康運動指導士

受講料 500 円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター トレーニング室
- 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
- 持参品 / 運動できる服装、上履き、
タオル、飲み物
- 募集期間 / 11/1 まで



講座担当窓口

歴史博物館

問い合わせ

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

はがき

霞ヶ浦学講座

母なる湖「霞ヶ浦」が育んだ歴史と文化を各種専門の講師から学びます。

日時 12/21、1/19、2/16 (日曜日 3 回) 13:30 ~ 15:00

講師 歴史博物館館長 (学芸員) 千葉 隆司

受講料 300 円

- 会場 / 歴史博物館研修施設
- 定員 / 30 名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30~



茨城古墳ツアー (土浦入り編)

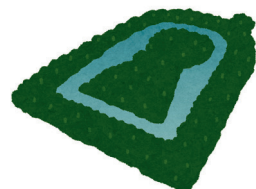
茨城県内の古墳をバスで巡ります。今回は、土浦入りの古墳を 2 回に分けて巡ります。

日時 12/24、2/22 (土曜日 2 回) 13:30 ~ 16:00

講師 歴史博物館学芸員 大久保 隆史

受講料 100 円

- 会場 / 古墳などの現地 (霞ヶ浦庁舎集合)
- 定員 / 30 名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 随時



講座担当窓口

は が き

歴史博物館

問い合わせ

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

かすみがうら市の巨木・名木を巡る

市民学芸員の会による市内巨木・名木調査の成果から、素晴らしい木々を紹介します。樹齢数百年超の地域の宝をバスで巡りましょう。①出島のシイ・田伏のナギほか②下大津のサクラ・椎名家住宅のムクノキほか

日 時 ① 11/30
② 3/29 (土曜日 2 回)
13:30 ~ 16:00

講 師 市民学芸員 (樹木医)
小松崎定男 木村治美

受講料 100 円

- 会場 / 現地 (①霞ヶ浦庁舎集合、②下大津コミュニティステーション集合)
- 定員 / 20 名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 随時



地区史跡学習会

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大和田、②大峰

日 時 ① 11/2
② 1/18 (土曜日 2 回)
13:30 ~ 16:00

講 師 歴史博物館学芸員 大久保 隆史

受講料 100 円

- 会場 / 歴史や史跡・名勝などの現地
- 定員 / 30 名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



市民学芸員養成講座

かすみがうら市の魅力情報である①遺跡、②自然、③祭り、④歴史人物、⑤地域資源を学び、まちづくりプロデューサーを養成します。

日 時 10/27、11/24、12/22、1/26、2/23 (日曜日 5 回)
13:30 ~ 15:00

講 師 歴史博物館館長 (学芸員) 千葉 隆司

受講料 100 円

- 会場 / 歴史博物館研修施設
- 定員 / 10 名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~



かすみがうら市の小字ツアー

地図や住所にひっそりと残る小字には、いろいろな歴史が隠されています。小字を巡って、地域の歴史を読み解いていきましょう。
①高倉編②栗田編③上志筑編

日 時 ① 11/3
② 1/26
③ 3/2 (日曜日 3 回)
13:30 ~ 16:00

講 師 歴史博物館学芸員 稲生 美歩

受講料 100 円

- 会場 / ①高倉 ②栗田 ③上志筑の現地
- 定員 / 30 名
- 持参品 / 水、防寒着
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 随時



講座担当窓口

簡易申請

スポーツ振興課

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1 (旧あじさい館内)
TEL : 029-898-9907 FAX : 029-898-2965

雪入トレッキング (後期)



雪入山の四季折々の自然の中、自然観察しながらトレッキングしてみませんか。コースは 2 時間程度のルートを予定しております。

日 時 10/19 (土) 9:00 受付 9:30 ~ 12:00 (所要時間 2 時間)

講 師 NACS-J 自然観察指導員 川崎 慎二

受講料 200 円

- 会場 / 三ツ石森林公園
- 定員 / 15 名 (市内小学校 3 年生以上)
- 持参品 / 歩きやすい服装、飲み物、タオル
- 募集期間 / 9/13 (金) 8:30 ~ 9/30 (月) 17:15



歩崎公園ランニング教室



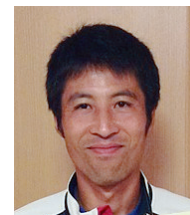
走り方の基本から応用までの練習方法を学び、最後は霞ヶ浦湖畔沿いを走ります。湖畔沿いの景色を見ながら楽しむランニングの基礎講座です。

日 時 11/2 (土) 13:30 ~ 15:30
※ 16 (土) 予備日

講 師 スポーツ推進委員 (JAAF 公認 Jr. 陸上指導員)
塩谷 二郎

受講料 1 人 200 円

- 会場 / 歩崎公園
- 定員 / 20 名 ※小学生以上 親子での参加可能
- 持参品 / 動きやすい服装、飲み物、タオル、帽子
- 募集期間 / 9/24 (火) 8:30 ~ 10/11 (金) 17:15



講座担当窓口

直接申込

雪入ふれあいの里公園

問い合わせ

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

冬のバードウォッチング

ウソやルリビタキなどの小鳥類、池に集まるカモ類などを中心に観察します。

日時 ①令和7年1/19(日)
②2/16(日) 9:00~11:00

講師 NACS-J 自然観察指導員 川崎 慎二

受講料 300円

●会場 / 雪入ふれあいの里公園 ●定員 / 20名 ●持参品 / あれば双眼鏡(貸出あり)
●募集期間 / ①12/3(火) 9:00~ ②1/7(火) 9:00~



星座観察会

星座観察の穴場、雪入ふれあいの里公園から、三日月と秋の星座、土星、木星などを観察

日時 ①10/26(土)
②12/7(土) 18:00~20:00

講師 坂東郷土館ミュージズ天体観望講師 細谷 正夫

受講料 300円

●会場 / 雪入ふれあいの里公園 ●定員 / 25名 ●持参品 / 懐中電灯
●募集期間 / ①9/13(金) 9:00~ ②11/1(金) 9:00~



昆虫ウォッチング

トンボやバッタ類など秋の昆虫を中心に観察します。

日時 ①10/20(日)
②令和7年1/26(日) 9:00~12:00

講師 NACS-J 自然観察指導員 柄澤 保彦

受講料 300円

●会場 / 雪入ふれあいの里公園 ●定員 / 25名 ●持参品 / 虫取り網、虫かご
●募集期間 / ①9/13(金) 9:00~ ②12/3(火) 9:00~



ミニシクラメンの苔玉作り

かわいいミニシクラメンのポット苗とハイゴケを使って苔玉を作ります。

日時 11/10(日)、11/24(日)、12/8(日) 9:00~11:00

講師 造園技能士 川崎 慎二

受講料 500円(苔玉1つ制作)

●会場 / 雪入ふれあいの里公園 ●定員 / 20名 ●持参品 / エプロン、タオル
●募集期間 / 9/13(金) 9:00~



おもしろい石をさがそう

くらしの身近なものに使われている鉱物についての学習と、雪入に産するめずらしい鉱物をさがし観察します。

日時 令和7年2/2(日) 9:00~12:00

講師 日本地質学会会員 矢野 徳也

受講料 300円

●会場 / 雪入ふれあいの里公園
●定員 / 25名 ●持参品 / あればルーペ ●募集期間 / 1/7(火) 9:00~

