

# 令和7年度 前期

# マナビィかすみがうら 受講者募集!!

IMFORMATION 令和7年4月15日(火) 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** 講座担当窓口にご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。

85 □□□□□□	何もしません	85 □□□□□□	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
担当機関の住所	何も書かない	お申し込みする方のご住所 ご氏名	
担当機関名 行			
(往信・表)	(返信・裏)	(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在学の方です。  
※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** 4月15日(火) 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	住所	TEL	FAX	申込方法
●社会教育担当	かすみがうら市中志筑 2112	0299-57-1073	0299-57-1156	直接申込 簡易申請
●文化協会加盟団体自主講座	かすみがうら市中志筑 2112	0299-57-1073	0299-57-1156	はがき
●霞ヶ浦公民館	かすみがうら市深谷 3719-1	029-897-0511	029-898-2965	はがき 簡易申請
●下稲吉公民館	かすみがうら市稲吉 3-15-67	029-831-2234	029-832-3205	はがき
●千代田公民館	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
●スポーツ振興担当	かすみがうら市中志筑 2112	0299-57-1073	0299-57-1156	簡易申請
●社会福祉協議会	かすみがうら市穴倉 5462	029-898-2527	029-898-3523	はがき

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

〒315-0075 茨城県かすみがうら市中志筑 2112  
千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 内  
TEL:0299-57-1073 FAX:0299-57-1156

## かすみがうら子ども大学



子どもたちが大学教授や様々な分野の専門家の話を聞いたり、体験活動をしたり、自ら考えたりしながら、今まで知らなかった新しい世界を学んでいく子どもたちのための大学です。多様な知識との出会いは知的好奇心や学問への興味を高めるきっかけとなり、子どもたちの未来を育み、可能性を広げることができると考えています。

- 日時**
- ① 6/21 (土) [アナウンサー] 伝えるっておもしろい! ~アナウンサーのヒミツを探ろう~
  - ② 7/24 (木) [最先端技術] 移動学習 (那珂フュージョン科学技術研究所)
  - ③ 8/23 (土) [平和] 今こそ平和について考えてみよう
  - ④ 9/6 (土) [農業] 移動学習: 地元で見つけるおいしい宝物!
  - ⑤ 11/29 (土) [恐竜] 恐竜の時代を探検しよう! ~進化と絶滅の謎に迫る~
  - ⑥ 12/13 (土) [宇宙] 移動学習 (筑波宇宙センター)
  - ⑦ 1/18 (日) [郷土] 君の街に眠る宝物~出土された国の重要文化財~
  - ⑧ 2/14 (土) [数学] 頭をフル回転! ひらめき力を鍛えよう!



c 2015 JAXA

**時間** 各講義ごとに通知いたします。 **受講料** 3,000円

●会場 / やまゆり館 ほか ●定員 / 小学5~6年生 30名 ●持参品 / 筆記用具 ●募集期間 / 4/15 (火) 8:30~6/12 (木) 17:15

## かすみがうら大人大学①



和はなアートフード協会認定講師による'あんこ'のお花絞り講座

館のお花絞りを飾った、華やかなおはぎの作り方を'あんこ'のお花上級認定講師が伝授! 6月にぴったりな紫陽花をイメージしたお花絞りを体験しましょう。

#初心者の方でも安心。講師の方が優しく丁寧に教えてくれます。

**日時** 6/14 (土) 14:00 ~ 16:00

**講師** あんこのお花上級認定講師 高野 さおり 氏

**受講料** 1,500円

- 会場 / ウェルネスプラザ 調理室
- 定員 / 20代から50代の方 20名 (対象年齢以外でも参加可。)
- 持参品 / エプロン、手拭きタオル、飲み物、エコバック (持ち帰り用)
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/4 (水) 17:15



## かすみがうら大人大学②



~夏に楽しむ~美味しい紅茶の淹れ方講座

家庭で美味しく紅茶を淹れるコツを習得する初心者から中級者向けの内容を、ティーエキスパート協会会長が伝授! 夏にぴったりの家庭で楽しめる冷たい紅茶の作り方などを皆さんで学びましょう。

#テキストあり

**日時** 7/5 (土) 14:00 ~ 16:00

**講師** ティーエキスパート協会会長 先崎 キヨ子 氏

**受講料** 1,500円

- 会場 / ウェルネスプラザ 調理室
- 定員 / 20代から50代の方 24名 (対象年齢以外でも参加可。)
- 持参品 / エプロン、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/25 (水) 17:15



## かすみがうら高齢者大学

高齢者を対象に、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくり、居場所づくりなどの目的のために、新たな体験や学習をする機会を提供しています。

- 日程**
- ① 6/26 (木) 歴史講座: かすみがうら市の伝説
  - ② 8/6 (水) もっと知ろう! 身近な人権
  - ③ 12/4 (木) 豊かな老後のために知っておきたいお金の話
  - ④ 1/29 (木) 初笑い: 落語

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター視聴覚室 ほか
- 定員 / 65歳以上 50名
- 持参品 / 筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/12 (木) 17:15



- 講師**
- ① 市歴史博物館 学芸員
  - ② 市人権擁護委員
  - ③ 金融経済教育推進機構 (J-FLEC) 講師
  - ④ 公益社団法人 落語芸術協会

**時間** ①~④ 10:00 ~ 12:00

**受講料** 1,000円

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

〒315-0075 茨城県かすみがうら市中志筑 2112  
千代田コミュニティセンター (旧志筑小) 内  
TEL:0299-57-1073 FAX:0299-57-1156

## かすみがうらサクソフォンクラブ

一緒に楽器の演奏を楽しみませんか。

**日時** 5/18、8/3・17、9/7・21 (日曜日5回) 12:30 ~ 16:30

**講師** 上原 務 **受講料** 500円/回

- 会場 / 下稲吉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 / 4/15 (火) 8:30 ~ 随時



## 土釉会

お皿、コップ、花ビンなど手作りの食器など、作ってみませんか。

**日時** 5/17・24・31 (土曜日3回) 10:00 ~ 12:00

**教材費** 2,000円 (3回分)

- 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 / 4/15 (火) 8:30 ~ 随時



## かすみがうらハーモニカクラブ

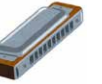
初めて複音ハーモニカを演奏したい方への講座です。ハーモニカの学び直しの方も大歓迎です。

**日時** 5/14・28、6/11・25、7/9 (水曜日5回) 10:00 ~ 12:00

**講師** 照沼 光男

**教材費** 500円 (5回分)

- 会場 / ウェルネスプラザ 音楽室
- 定員 / 5名 ●持参品 / 複音21穴C調ハーモニカ
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 随時



## 千代田やきもの同好会

初心者歓迎です。講座に参加し、やきもの楽しさを味わってください。前に参加された方も歓迎です。気軽に参加してください。

**日時** 6/4・11・18・25、7/2 (水曜日5回) 9:30 ~ 11:30

**講師** 飯田 卓也 **受講料** 教材費 600円/回

- 会場 / 第一常陸野公園内 陶芸棟
- 定員 / 5名 ●持参品 / エプロン
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 随時



## メロディベル講座

楽譜が読めなくても大丈夫♪色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♪にいろいろな曲を奏でてEnjoy♪+脳トレ1回だけの受講も大いに歓迎。メロディベルの音色を是非堪能してみてください♪

**日時** 6/13・27、7/11・25 (金曜日4回) 13:45 ~ 15:45

**講師** 佐藤 みゆき **受講料** 500円/回

- 会場 / 大塚ふれあいセンター 集会室 ●定員 / 10名 ●持参品 / 鉛筆、飲み物
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 随時



講座担当窓口

はがき

簡易申請

# 霞ヶ浦公民館

問い合わせ

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1  
霞ヶ浦コミュニティセンター (旧あじさい館) 内  
TEL:029-897-0511 FAX:029-898-2965

## 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** 6/21 (土) 10:00 ~ 12:00

**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 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/29 (木) 17:15



## らくらくリズムステップ!



昭和歌謡曲♪演歌♪ポップスソング等を使用し誰でも簡単に覚えられるステップ重視の振り付けで皆で健康・活力・幸せUP!柔軟性が無くても運動音痴でも大丈夫。皆で健康的で若返る様な楽しい時間を過ごしましょう♪お気軽に申し込みください。

**日時** 5/29、6/5・12 (木曜3回) 10:00 ~ 12:00

**講師** Groove代表 谷田部 あゆみ **受講料** 1,500円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 軽運動室 ●定員 / 10名
- 持参品 / 動きやすい恰好、運動靴、飲み物、タオル、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/8 (木) 17:15



## スマホの写真とビデオの撮影術 基礎と活用



文字の入力ができる方を対象に、スマホで見栄えの良い写真の撮り方・動画の撮影術をゆっくり解説します。ビデオ編集も解説しますので、長い動画を短くしたりする切り取りもできるようになります。

**日時** 6/4・11・18・25、7/2・9 (水曜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 / 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 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/15 (木) 17:15



講座担当窓口

## 霞ヶ浦公民館

はがき

簡易申請

問い合わせ 〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1  
霞ヶ浦コミュニティセンター (旧あじさい館) 内  
TEL:029-897-0511 FAX:029-898-2965

### 多肉植物の寄せ植え

サボテンに代表される多肉植物でかわいい寄せ植えを作ります。市内生産者のムラタナーセリーにて全てご用意しますので、初心者でも安心してご参加いただけます。似たものを作成しますので、申込の際に日付を選択してください。



- 日時**
- ① 5/23 (金) 10:00 ~ 12:00
  - ② 6/20 (金) 10:00 ~ 12:00
  - ③ 7/11 (金) 10:00 ~ 12:00



① ② ③

**講師** 4777-セリ-専属講師 小野 久美子

**受講料** 400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 / 12名 ●持参品 / エプロン、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/19 (木) 17:15

### 誰でも簡単! 痛み解決 キネシオテーピング講座



キネシオテーピング療法は《薬や手術に頼らない治療法》として考案され、オリンピックをはじめとするスポーツ業界や、病院などの現場で広く活用されています。痛みで困っている方に向けて「元気な生活をあきらめてほしくない」・「みんなで楽しく痛みケアと予防をしましょう」という思いを伝えながら、腰痛、肩の痛み、膝の痛みなどに効果のある簡単なテーピング方法をご体験いただきます。

**日時** 8/7・21・28 (木曜日3回)  
13:30 ~ 15:00

**講師** キネシオテーピング協会認定指導員  
佐藤 明美

**受講料** 1,500円、教材費 1,800円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 講座室 ●定員 / 12名
- 持参品 / ハサミ・ジャージ・筆記用具・座布団・飲み物
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 7/15 (火) 17:15



### 本場仕込みのカービング



ナイフ1本で日常からおもてなしと便利に使えるタイ伝統カービングの手法を用い簡単な野菜の飾り切りを行い瓶に詰めピクルスに仕上げます。入門編ですのでお気軽にご参加ください。

**日時** 7/5 (土) 10:00 ~ 12:00

**講師** Studio Blue Harmony 主宰  
カービング & 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 調理室
- 定員 / 10名
- 持参品 / エプロン・手拭き用タオル・筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/12 (木) 17:15



### 簡単! おうちでできるベーグルとお菓子作り



《1日目》よもぎと大納言の和ベーグル

《2日目》ブルーベリーベーグル

《3日目》米粉を使ったお菓子

パン屋を経営する店主が丁寧に指導します。身体に優しい材料で旬の野菜や果物、ご自宅にある材料や道具で簡単に作れるレシピをご提案します。※食物アレルギーのある方はご相談ください。

**日時** 5/28 (水)、6/13 (金)、7/3 (木)  
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
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/8 (木) 17:15



### 季節の漢方レッスン



日常生活に漢方の考えを取り入れて、夏を元気に過ごすための養生法を講義と実践で学びます。

1日目 陰陽論について (17°ソルトと死海の塩のデトックス and クール入浴剤作り)

2日目 五行説について (体質に合わせた漢方茶作り)

3日目 夏バテ&秋の養生法 (紫根のハトムギクリーム作り)

**日時** 7/12・26、8/2 (土曜日3回)  
13:30 ~ 15:00

**講師** 漢方上級セラピスト 大森 かおり

**受講料** 1,000円、教材費 2,100円

- 会場 / 霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 2
- 定員 / 15名
- 持参品 / 気になる方はエプロン、タオル、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/19 (木) 17:15



講座担当窓口

## 霞ヶ浦公民館

はがき

簡易申請

問い合わせ 〒300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1  
霞ヶ浦コミュニティセンター (旧あじさい館) 内  
TEL:029-897-0511 FAX:029-898-2965

### クラフトバンドで作るくずかご



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、くずかごを作ります。初心者でもわかりやすくサポートいたします。

**日時** 6/10・17・24 (火曜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 1,200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
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/20 (火) 17:15



講座担当窓口

## 千代田公民館

はがき

問い合わせ 〒315-0075 茨城県かすみがうら市中志筑 2112  
千代田コミュニティセンター (旧志筑小学校) 内  
TEL:0299-59-5252 FAX:0299-59-5253

### あなたの包丁もよみがえる! 包丁研ぎ教室

砥石を使った包丁の研ぎ方を伝授します。包丁は砥石で研ぐのが一番! 研ぎ器では出せない鋭い切れ味がよみがえります!

**日時** 6/11 (水) 14:00 ~ 16:00

**講師** 西尾 晴男 ほか 1名

**受講料** 1,000円 教材費 500円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター 調理室 ●定員 / 6名
- 持参品 / ご家庭にある包丁 (2本まで) (セラミック製包丁は不可)、エプロンなど汚れてもよい服装、お持ちの方は砥石
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/23 (金) 17:15



### 体にいいケイラク (ツボを結ぶライン) 体操

ツボとツボを結ぶラインをストレッチなどで刺激し、気・血・水の流れが良くなり、普段の生活習慣などで生じた体の歪みを整え、心身をリフレッシュします! 年齢・性別を気にせず参加いただけます。

**日時** 5/27、6/3・10・17・24  
(火曜日5回) 14:00 ~ 15:30

**講師** 栃本 恵子 **受講料** 1,500円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター 大会議室 ●定員 / 15名
- 持参品 / 動きやすい服、運動靴 (内履き)、飲み物、タオル、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/9 (金) 17:15



### スマホ はじめの一步

スマホが初めての方、はじめから学習し直したい方向けのスマホ初心者コースです。文字の入力の基礎、ショートメールの送信と受信、お知らせ広告の止め方ができるようになります。

**日時** 7/30、8/6・27、9/3・10・17  
(水曜日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 / 千代田コミュニティセンター 大会議室 ●定員 / 16名
- 持参品 / スマートフォン、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 7/9 (水) 17:15



### ディスコステップ・ダンス!

70年・80年代の懐かしいディスコ曲や洋楽に合わせてダンスステップを楽しめます。オールドからヤング世代まで、年齢・性別を気にせず参加いただけます。

**日時** 6/19・26、7/3 (木曜日3回) 13:30 ~ 15:30

**講師** DC GROOVE 代表 谷田部 あゆみ

**受講料** 1,500円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター 大会議室 ●定員 / 15名
- 持参品 / 動きやすい服、運動靴 (内履き)、飲み物、タオル、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/30 (金) 17:15



### 災害時の調理体験教室

電気、水道、ガスが止まった時、どんな調理ができるか体験します! 災害に限らず、いざという時の備えにお勧めです。材料を講師が用意するため、キャンセルは開講日の3日前まで、それ以降は材料の買取りが必須です。

**日時** 7/13 (日) 10:00 ~ 14:00

**講師** 栃本 恵子 **受講料** 500円 教材費 1,500円

- 会場 / 千代田コミュニティセンター 調理室 ●定員 / 20名
- 持参品 / エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 6/20 (金) 17:15



### 肉のマエストロに学ぶ本格肉料理

肉のマエストロが、その日の朝に市場で仕入れた上質のお肉で作る本格料理です。①1日目はローストポーク、②2日目はミートローフを予定しております。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、それ以降は材料の買取りが必須です。

**日時** ① 5/31、② 6/7 (土曜日2回) 9:00 ~ 13:00

**講師** 手作りハム教室主宰、食品衛生管理者 杉山 博茂

**受講料** 1,000円 教材費① 2,000円、② 2,000円

- 会場 / ウェルネスプラザ調理室 ●定員 / 15名
- 持参品 / エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
- 募集期間 / 4/15 (火) 8:30 ~ 5/14 (水) 17:15



# 下稲吉公民館

問い合わせ

〒315-0054 かつみがうら市稲吉三丁目15番67号  
下稲吉コミュニティセンター(旧働く女性の家)内  
TEL:029-831-2234 FAX:029-832-3205

はがき

## スマホ決済 Suica 入門

スマホに少し慣れた方を対象に、電車やバスで使える Suica(スイカ)をスマホで使用できるように、ゆっくりわかりやすく解説します。導入からチャージの仕方や支払いができるようになります。この機会にぜひ。

**日時** 6/6・13・20・27、7/4・11(金曜日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 / 下稲吉コミュニティセンター 講習室
- 定員 / 16名
- 持参品 / スマートフォン、筆記用具
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## 男の料理教室

《1日目》地元発祥の「ツェッペリンカレー」と「ナン」他  
《2日目》ピッツアパイとハチャプリ(ジョージア風ピザ)  
”地元の旬の食材を使って手軽にできるヘルシー料理”を調理します。日頃、御料理をされない方も、ぜひお気軽にご参加ください。

**日時** 5/17、6/21(土曜日2回)10:00～13:00

**講師** パン&ケーキ講師 西岡 栄子

**受講料** 1,000円 教材費 2,500円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター 料理実習室
- 定員 / 10名
- 持参品 / マスク、三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～5/13(火)17:15
- 注意事項 / ・5/14(水)以降のキャンセルは教材費取りとなります。  
・食材の入手状況により、調理する料理が変更となる場合がございます。



## バリスタチャンピオンによるアイスコーヒー教室

ハンドドリッップでの基本的な淹れ方とアイスコーヒーの淹れ方、アレンジコーヒー作りを習得する初心者向けの講座です。受講後にはご自身で淹れたコーヒーが、ワンランク、ツーランクアップし、更に美味しくなること間違いありません!

**日時** 5/29(木)14:00～15:30

**講師** コーヒーマイスター(2006 ジャパンバリスタチャンピオン) 小池 美枝子

**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 料理実習室
- 定員 / 12名
- 持参品 / エプロン、布巾、筆記用具
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～5/26(月)17:15
- 注意事項 / 5/27(火)以降のキャンセルは教材費取りとなります。



## お腹スッキリ!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** 5/26、6/9・23、7/14・28、8/4・18、9/8(月曜日8回) 10:15～11:30

**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 軽運動室
- 定員 / 12名
- 持参品 / ヨガマット、飲み物、タオル
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## ハーブの虫よけづくり

旬のフレッシュハーブを材料とした「虫よけジェル」と「虫よけスワッグ」を作成します。虫よけジェルは、肌につけるタイプのジェルで、美容にも役立ちます。虫よけスワッグは、インテリアとして使用でき、フレッシュハーブがドライハーブになる過程をお楽しみいただけます。どちらも自然素材でのやさしい虫よけ効果です。

**日時** 6/25(水)10:00～12:00

**講師** ファンタジックアロマクラフト協会会長 アロマセラピスト 鹿志村 恵美子

**受講料** 500円 教材費 1,000円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター 講習室
- 定員 / 12名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～6/10(火)17:15
- 注意事項 / 6/11(水)以降のキャンセルは教材費取りとなります。



## 自律神経の整え方

自律神経は、私達の身体を自動的に調節してくれる、生きる上で必要不可欠なものです。自律神経が乱れると、免疫力の低下や疲労感・倦怠感など様々な心身の不調に繋がります。本講座では、「自律神経の乱れを大本から改善する方法」を実践を通してお伝えします。

**日時** 6/4・18、7/2・16・30(水曜日5回)10:00～11:30

**講師** 鍼灸マッサージ師 深山 陽

**受講料** 2,500円

- 会場 / 下稲吉コミュニティセンター 研修室
- 定員 / 12名
- 持参品 / ジャージ等の軽装、ハンドタオルやハンカチ・手ぬぐい等を1枚、薄手のビニール手袋(1回の講座につき5組使用)
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



# 歴史博物館

問い合わせ

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

はがき

## 新選組と新徴組

伊東甲子太郎生誕190年の年に改めて新選組について学びましょう。

**日時** 5/11、6/8、7/13、8/10(日曜4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 / 30名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時

## 茨城古墳ツアー(恋瀬川・桜川流域編)

茨城県内の古墳をバスで巡ります。今回は、恋瀬川流域・桜川流域の古墳を巡ります。

**日時** ①5/10 ②6/21(土曜2回)

**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(千代田庁舎集合)
- 定員 / 20名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## かつみがうら市の小字ツアー

地域に残る小字から、その土地がどのような土地なのか読み解きます。①加茂東部 ②加茂中部 ③加茂西部

**日時** 6/1、7/27、9/28(日曜3回)

**講師** 歴史博物館 学芸員 稲生 美歩

**受講料** 100円

- 会場 / 現地
- 定員 / 30名
- 持参品 / 水筒、帽子、動きやすい服装
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## 霞ヶ浦水域の歴史と文化

霞ヶ浦沿岸の歴史や文化を水系ごとに学びます。

**日時** 5/18、6/15、7/20、8/17(日曜4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 / 30名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時

## 地区史跡学習会

かつ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深谷地区、②飯田地区

**日時** ①6/7 ②7/26(土曜2回)

**講師** 歴史博物館 学芸員 大久保 隆史

**受講料** 100円

- 会場 / 史跡などの現地
- 定員 / 20名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## 市民学芸員養成講座

市内の遺跡・自然・祭り・人物・地域資源について学び、市内の魅力を生み出すプロデュースしましょう。

**日時** 5/25、6/22、7/27、8/24、9/21(日曜5回)  
13:30～15:00

**講師** 歴史博物館 館長・学芸員 千葉 隆司 ほか

**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 / 4/15(火)8:30～随時



## かつみがうら市の巨木・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。

**日時** 6/28(土)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 / 下佐谷地区・下稲吉地区(千代田庁舎集合)
- 定員 / 20名
- 持参品 / 動きやすい服装
- 募集期間 / 4/15(火)8:30～随時



## スポーツ振興担当

問い合わせ

〒315-0075 茨城県かすみがうら市中志筑 2112  
千代田コミュニティセンター（旧志筑小）内  
TEL:0299-57-1073 FAX:0299-57-1156

## 雪入トレッキング（前期）



雪入山の四季折々の自然の中、自然観察しながら、軽トレッキングに参加してみませんか。コースは120分程度のルートを予定しておりますので、初心者の方でも達成感を感じられるコースです。

**日時** 5/24（土）9:00 受付 ※荒天中止  
9:30～12:00（所要時間2時間）

**講師** NACS-J 自然観察指導員予定

**受講料** 200円

- 会場 / 雪入ふれあいの里公園
- 定員 / 15名（小学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 / 4/15（火）8:30～5/7（水）17:15



## ジュニアスイミング教室



10m以上泳げない児童を対象に水慣れから、泳ぎの基本動作の習得目的に5回の教室を行います。また、最終日はライフジャケットを着て水辺の安全学習も行います。

**日時** 7/22・23・28・29・30（5回コース各回受付17:45～）

**講師** 市スポーツ推進委員 岩瀬 哲夫 他

**受講料** 2,000円

- 会場 / B&G海洋センタープール
- 定員 / 30名（小学3年生以上）
- 持参品 / 水着、ゴーグル、帽子、タオル、飲み物
- 募集期間 / 6/2（月）8:30～7/4（金）17:15

## 親子カヌー&amp;サップ体験



親子の夏の思い出に、霞ヶ浦の壮大な自然に触れながら、カヌーやサップの体験をしてみませんか。流れがないので、初心者でも気軽に体験できます。ご興味のある方は簡易申請から、お申込み下さい。

**日時** 8/2（土）8:30 受付 ※荒天中止 9:00～12:00

**講師** B&Gインストラクター エンジョイ海洋クラブ

**受講料** 親子1組1,000円（1名追加毎に500円）

- 会場 / 歩崎水族館公園内（海洋クラブ艇庫前）
- 定員 / 15組（小学1年生以上の親子）
- 持参品 / 濡れてもよい服装、シューズ（サンダルは不可）、帽子、飲み物、着替え ※スポーツドリンク1本配付します。
- 募集期間 / 6/27（金）8:30～7/18（金）17:15



## 霞ヶ浦アクティビティ体験



霞ヶ浦でカヌーとサップ、アウトドアアクティビティ体験ができます。ミニツーリングも予定しておりますので、ご興味のある方は簡易申請から、お申込み下さい。

**日時** 8/10（日）8:30 受付 ※荒天中止 9:00～12:00

**講師** B&Gインストラクター エンジョイ海洋クラブ

**受講料** 500円

- 会場 / 歩崎水族館公園内（海洋クラブ艇庫前）
- 定員 / 25名（小学1年生以上）
- 持参品 / 濡れてもよい服装、シューズ（サンダルは不可）、帽子、飲み物、着替え ※スポーツドリンク1本配付します。
- 募集期間 / 6/27（金）8:30～7/25（金）17:15

## 社会福祉協議会

問い合わせ

〒300-0214 かすみがうら市栄倉 5462（ウエルネスプラザ内）  
TEL:029-898-2527 FAX:029-898-3523

## バルーンアート講座

かわいい動物やキャラクター、作る人見ている人、あげる人ももらった人もみんなが楽しめる！！イベント等でよく見るバルーンアートをやってみませんか？

**日時** 7/2、7/9（水曜日2回）10:00～11:30

**講師** バルーンアートクリエイター 馬場 耕一

**受講料** 1,000円

- 会場 / かすみがうらウエルネスプラザ 101,102
- 定員 / 20名
- 持参品 / なし
- 募集期間 / 4/15（火）9:00～6/16（月）17:15

