

中央公民館の講座

■中央公民館

石岡市柿岡 5680 番地 1

☎ 0299-43-6262

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
石岡市立ふるさと歴史館を知ろう！	「石岡市立ふるさと歴史館」(石岡小学校敷地内)では建物の2階に石岡の歴史を見ることが出来る常設展示を、1階では様々な企画展を開催しています。これまでの企画展を詳しく解説します。	文化振興課職員	木曜日 9:30～11:00	10/12,26 11/2,16 (4回)	20人	無料
石岡ゆかりの親鸞聖人を学ぶ	今年は親鸞聖人が御生誕となって850年の記念すべき年です。鎌倉時代の石岡の歴史に大きく関わる親鸞について学びます。 [1/20は館外学習(抽選)で13人のみ]	千葉 隆司	土曜日 9:30～11:00	12/16,23 1/6,13,20 (5回)	20人	資料代 400円 (館外実費)
明るく楽しく！人生100年時代に向けて！脳の若返り講座	タブレット(ipad)をツールとして使い、シニアの苦手とするICT活用の向上啓発の入り口を目指す。且つ楽しく認知症・介護予防をし人生100年時代に向けて自分らしく元気に長生き脳トレ講座です。運転免許更新時の認知症検査にも役立ちます。	糸賀 敬子	水曜日 10:00～11:30	10/4,11 11/1,8 (4回)	12人	無料
鏡もちお正月飾りを作しましょう！	鏡もちの花器に和花のプリザーブドフラワーをアレンジします。飾りの台もお作りいただきます。	河原 由美	日曜日 10:00～12:00	12/10 (1回)	20人	材料費 3,300円
ZUMBA GOLD®	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かします。運動初心者の方もダンスが苦手な方も安心して参加できます。	戸田 州子	水曜日 13:30～15:00	10/11,25 11/8,22 12/13 (5回)	30人	無料
健身気功～いつまでも元気でいるための骨活・脳活・筋活～	簡単な動きで心と体がよくよみがえる、呼吸と中医の考えに基づいたストレッチです。無理がきかない、疲れやすい、気力がわかない、体力・気力の衰えを改善していきます。まずは、体を動かしたい方に最適です。	高木早知子	日曜日 13:30～15:00	10/15,22 11/12 (3回)	20人	無料
楽しい陶芸 - 初級 -	粘土で遊び、粘土の変化を楽しもう！	富田 恵子	火・金曜日 10:00～12:00	10/6,13,20 10/31 11/7,14,21 (7回)	10人	材料費 1,200円
『俳句講座』古壺新酒 - 伝統の器に今の心を -	旧かなづかい、季語あり、五七五の定型など伝統的な俳句を学びます。	真下 鮎	火・木・金曜日 10:00～11:30	10/13 11/7,30 12/5,19 (5回)	15人	無料
①スマホの簡単基本操作(初級) (②③との重複不可)	スマホの基本操作やマナーを覚え、分からないを楽しく解決し、便利にスマホを活用します。	糸賀 敬子 国益奈央子	木曜日 9:30～11:30	10/5 (1回)	各回 12人	無料
②スマホの便利な使い方(中級) (①③との重複不可)	インターネット・メール・LINEアプリなどを便利に楽しく学びます。			10/12 (1回)		
③スマホWi-Fi設定の手順～ (①②との重複不可)	Wi-Fiの設定方法から生活が便利になるスマホ活用法を学びます。			11/16,30 (2回)		
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人対象						
もみの木のクリスマスツリーを作しましょう！	プリザーブドフラワーもみの木等のグリーンにバラ、木の実やオーナメントを飾ります。	河原 由美	日曜日 10:00～12:00	11/12 (1回)	20人	材料費 3,300円

◆申込期間・・・令和5年9月2日(土)～14日(木)午前9時～午後5時 9月4日・11日(月)を除く