

# 府中地区公民館の講座

■府中地区公民館

石岡市府中五丁目5番17号

☎0299-24-1530

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
いつも笑顔で長生きの秘訣	歯周病等の予防法を学んで、自分の歯で美味しく食べ、健康寿命を延ばそうとする意識を高めます。	地域包括支援センター	木曜日 10:00～11:30	10/5 (1回)	20人	無料
温活ストレッチ	硬くなった体をほぐし、体全体を温かくし体の機能を回復させます。	鴻田 良枝	土曜日 10:00～11:30	10/7,14,28 11/4,11,18 (6回)	15人	無料
ZUMBA GOLD® (前期未受講者優先)	年齢や体力を問わずできるダンスフィットネスです。ラテンを中心に世界の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。	斎藤 崇恵	火曜日 13:30～15:00	10/17,24,31 11/7,14,21 (6回)	24人	無料
ミニ門松づくり	日本古来の伝統的なお正月の飾り物である門松を自分で作ります。	田仲 義男	水曜日 10:00～12:00	12/20 (1回)	10人	材料費 700円
石粉粘土で干支や動物をつくろう	石粉粘土で干支やオリジナルの動物を作ります。	増山みゆき	土曜日 9:30～12:00	10/7,14,28 11/4,11 (5回)	10人	材料費 700円
世界に一つだけのMY BAG	「もう履かないわ」でも捨てないで。愛着のジーンズをあなたの唯一無二のBAGとして甦らせ、オリジナル・リメイク作品を作ります。	土田日登美	木曜日 9:30～11:30	10/12,26 11/9 (3回)	10人	材料費 200円
季節を彩るアーティフィシャルフラワーの世界 ①②③ (①②③の重複可)	長期間その美しさを保ち続けるアーティフィシャルフラワーを使って、季節感あふれる作品を作ります。 ①秋のフラワーアレンジメント ②Xmas スワッグ ③正月飾り	木村 聖子	火曜日 10:00～11:30	①10/3 (1回) ②11/28 (1回) ③12/12 (1回)	各回 10人	材料費 ①1,500円 ②2,000円 ③2,000円
美味しい煮込み料理を作ろう①② (①②の重複可)	食卓を豪華にする美味しい煮込み料理を作り、手作りの楽しさを体感します。 ①牛豚合挽肉の煮込みハンバーグ ②豚バラの角煮	杉山 博茂	木曜日 10:00～12:00	①11/16 (1回) ②11/30 (1回)	各回 20人	材料費 ①2,000円 ②2,000円
ジオパークを歩く (前期未受講者優先)	石岡市近隣のジオパークを歩いて自然の成り立ちや歴史を学びます。 (現地集合・解散)	矢野 徳也	水曜日 13:00～16:00	11/22 12/6,20 (3回) 予備日1/17	20人	資料代 保険料 250円
手作り味噌①② (①②の重複不可、 ③との重複不可)	誰にも負けない、自分だけのおいしい味噌を作ります。 (およそ8kgの味噌が出来上がります。)	佐々木太一	火曜日 10:00～12:00	①10/24(1回) ②10/31(1回)	各回 12人	材料費 3,800円 (希望者) 樽代670円
親子でワクワクケーキづくり	親子でオリジナルの簡単なクリスマスケーキの作り方を学びます。	土田 道子	日曜日 10:00～12:00	12/10 (1回)	6組 (12人)	材料費 1,000円
親子アイシングクッキー①②③ (①②③重複不可)	親子(祖父母と孫)と一緒にクッキーを焼いて、可愛くデコレーションします。 (未就学児も受講可)	田村 玲香	日曜日 10:00～12:00	①10/15(1回) ②11/12(1回) ③11/26(1回)	各回 10組 (20人)	材料費 1組500円
LINE講座①② (①②の重複不可)	機種(アンドロイド、簡単スマホ)対象です。LINEの基本操作を受講生が交流しながら楽しく学びます。	植竹 智央	木曜日 10:00～11:30	①11/16(1回) ②12/14(1回)	各回 6人	無料
①スマホの簡単基本操作(初級) (②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	木曜日 9:30～11:30	12/21 (1回)	各回 12人	無料
②スマホの便利な使い方(中級) (①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。	国益奈央子	金曜日 9:30～11:30	12/22 (1回)		
<b>【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人対象</b>						
手作り味噌③ (手作り味噌①②との重複不可)	誰にも負けない、自分だけのおいしい味噌を作ります。 (およそ8kgの味噌が出来上がります。)	佐々木太一	日曜日 10:00～12:00	10/29 (1回)	12人	材料費 3,800円 (希望者) 樽代670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