

東地区公民館の講座

■東地区公民館

石岡市東石岡四丁目6番24号

☎0299-26-6503

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
茨城の大名と諸藩Ⅱ	茨城県内に成立した江戸時代の大名と諸藩の特徴を学びます。今回は新庄氏と麻生藩、細田氏と谷田部藩、石川氏と下館藩、本堂氏と志筑藩です。 [10/28は館外学習(抽選)で13人のみ]	千葉 隆司	土曜日 9:30～11:00	10/7,14,21 10/28,11/4 (5回)	40人	資料代 300円
			10/14と11/4は午後			
ワードが身につく カード作り	パソコンのワードで、クリスマスカードや年賀状などを作成しながらワードの機能を学びます。	糸賀 芳子	火曜日 9:30～11:30	10/24,31 11/7,14 11/21,28 (6回)	16人	ノートPC 持参 資料代 500円
筆ペンで 美しい文字を書こう (未受講者優先)	基礎練習、宛名書きなどを通して、美しい文字について学びます。	倉持 一美	水曜日 10:00～12:00	10/18 11/1,15 (3回)	12人	資料代 筆ペン代 300円
目指せ100切り ～プロに教わる ゴルフレッスン～ (未受講者優先)	ゴルフスコアが100以上の人が対象で、ゴルフの基礎をプロに教わり、100切りを目指します。 [10/13のみ館内学習、その他は練習場で現地集合・現地解散]	久保田敏憲	金曜日 10:00～11:30	10/13,20,27 11/10,17 12/1 (6回)	8人	クラブ持参 ボール代 自己負担
誰でもできる 懐メロダンス	ストレッチにより体の柔軟性を高めた後、懐かしの歌謡曲に合わせたオリジナルダンスを練習し、全6回で仕上げます。	斎藤 崇恵	金曜日 14:00～15:00	10/6,20,27 11/17 12/1,15 (6回)	20人	無料
転倒予防 チェアエクササイズ (未受講者優先)	身近にあるイスを使って、筋力向上やバランス能力改善などのトレーニングを行います。	佐藤 直子	木曜日 10:00～11:30	10/12,19,26 11/2,16,30 (6回)	30人	資料代 100円
昭和ポップスで 楽しく脳トレ	ブーム再来の昭和ポップスからJポップの音楽に合わせて歌ったり踊ったり、楽しみながら、脳の活性化を図ります。	川又チヒロ 塚本 由美	火曜日 13:00～14:30	10/17,31 11/7,21 12/5,19 (6回)	15人	資料代 100円
初めての民謡	「磯節」や「ソーラン節」などの民謡を唄うことで、楽しく腹式発声を身につけます。	倉持 菊美	土曜日 10:00～11:30	10/7,14,21 11/4,11,18 (6回)	8人	無料
おしゃれな ビーズアクセサリー	大きめのビーズを使ったおしゃれなコースターとファルファーレビーズを使ったオリジナルのバッグチャーム(キーリング)を作ります。	宮内 洋子	木曜日 9:30～12:00	11/16,30 12/7 (3回)	8人	材料費 2,600円
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 国益奈央子	水曜日 9:30～11:30	12/6 (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。			12/13 (1回)		
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人対象						
オリジナル ビーズアクセサリー	ファルファーレビーズを使ったオリジナルのバッグチャーム(キーリング)を作ります。	宮内 洋子	木曜日 9:30～12:00	10/26 (1回)	8人	材料費 2,000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