

城南地区公民館の講座

■城南地区公民館

石岡市三村7109番地

☎0299-26-3341

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
プロのわざで映える！ 一眼レフカメラ撮影会 ～いざ、出陣 秋のフラワーパークへ～	プロカメラマンといばらきフラワーパークの咲き誇る秋バラやダリア、風景を撮影。一技を加えて更に映える一枚に。その場で写真にして品評会！終了後は自由に園内をお楽しみください。 (一眼レフカメラ持参)。	中村 文彦 中村理香子	水曜日 9:30～ 12:00 現地集合	10/25 (1回) ※予備日 11/8	10人	写真代等 800円 ※入園料は 自己負担
体にやさしい 「薬膳カレー」作り	身近な材料を使って、冷えたからだを芯から温める「冬の薬膳キーマカレーと腎を補う温野菜サラダ」等を作ります。血行を良くしながらアンチエイジングしましょう。	大森かおり	金曜日 10:00～ 13:00	12/1 (1回)	12人	材料費 1,500円
初めての レザークラフト	①メガネケース（ペンケースにも）革色とデザインを選んでオリジナルの逸品を作ります。	戸倉美登利	①日曜日 10:00～ 12:00	11/26 (1回)	①5人	①材料費 2,800円
	②ダブルホックのコンパクト財布 革色とデザインを選び、縫わないでホックで仕上げる簡単便利なかわいいミニ財布。		②日曜日 13:30～ 15:00			②5人
集まれ！フォーク・ ニューミュージック世代 ～あの素晴らしい歌を もう一度～	♪命かけてと誓った日から～♪若かったあの頃～何も怖くなかった～♪ふと口ずさめば輝いていた青春時代が蘇ってきます。生ピアノ（エレピ）、生ギターで歌う懐かしの「青春ポップス」オンパレード！さあごいっしょにLet's sing！（一部昭和歌謡含む）	磯前 利行 磯前 容子	土曜日 10:00～ 11:30	10/7,21,28 11/11,18 (5回)	30人	テキスト代 660円
わんちゃんの 「首輪&リード作り」 ～うちのこ一番！ おしゃれにお散歩～	お好きな色合いの組み合わせで、パラシュートコード（色鮮やか・丈夫・軽量が特徴）の首輪（バックル式）とお揃いのリードを作ります。パールのついたお花を編みこんで、ワンちゃんを安全に可愛く飾ります。	関口 美紀	土曜日 13:30～ 15:30	9/30 10/7,14 (3回)	8人	首輪&リード 首輪サイズ (25cmまで) 4,500円 (40cmまで) 5,000円
ゆがみを正す 「自力整体体操」	軽い運動とストレッチをしながら、体のゆがみを正して、心も体もリフレッシュします。	黒沢 祐二	木曜日 10:00～ 11:30	10/26,11/2 11/9,16,30 (5回)	20人	資料代 200円
繊細で美しい 伝統の 「つまみ細工」	正方形の生地をつまみ（丸つまみ・剣つまみ等のアレンジ）可憐なネックレス・ブローチ・華やかなお正月飾りの3点を作ります。	鈴木 春美	土曜日 9:30～ 11:30	9/30 10/7,14 (3回)	10人	材料費 4,000円
雪景色の ウインターリース 「Xmas アレンジ」	絶妙なセレクトの真っ白な花材で、Xmas ホワイトリースをアレンジします。個性的でひととき輝くリースは長くお家に彩を添えます。	前島ひろみ	日曜日 10:00～ 12:00	11/12 (1回)	10人	花材費 3,000円
超大国インドを学ぶ ～今、インドが熱い！～ (前期末受講者優先)	「インドの人口14億、今年すでに中国を越え世界最多に！」と言われています。そのインドを知らずして、世界を語ることは出来ず！研究の第一人者による「インドの歴史・文化と今」を徹底解説します。	石崎貴比古	火曜日 14:30～ 16:00	10/3,24 11/14 (3回)	20人	資料代 300円
誰でも簡単！ ペットボトルで ダンベル体操	500mlのペットボトルを使って行う全身運動です。ダンベルで軽い負荷をかけながら筋肉に刺激を与え、筋力と新陳代謝をアップさせます。また、肩関節と股関節を整え動きやすい体をつくります。	佐藤 直子	水曜日 14:00～ 15:30	10/4,18 11/1,15 (4回)	20人	無 料
地域の埋もれた歴史を 掘り起こす ～「常陸国における 源平合戦」～	「地域に眠る埋もれた歴史シリーズ」をこれまで30巻発行した作者による特別講義。都があった奈良・京都・鎌倉・東京などを中心に書かれた教科書には描かれていない、この地方の源平合戦を紐解きます。	木村 進	木曜日 14:00～ 15:30	10/26 11/9,16,30 (4回)	20人	資料代 400円
「石岡の民話」を たずねて（最終章） ～新作2話を含む 2年間の総集編～	旧石岡・旧八郷地区には、隠れた興味深い民話がたくさんあります。それらのいくつかを大型の紙芝居で再現します。BGMの尺八演奏にもご注目！	井坂まち子 内山 侑一	火曜日 10:00～ 11:30	10/3,17,24 (3回)	20人	資料代 100円
落語入門 ～寄席（よせ）ばいばい に笑っちゃおう～	「城南寄席」第3弾。梅朝さん、今年も舌好調！落語公演と落語にまつわる面白話、隅から隅まで、ずずずいっとお楽しみください。年の瀬は「芝浜」で決まり！	好文亭梅朝	土曜日 10:00～ 11:30	11/25 12/2,16,23 (4回)	20人	資料代 200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	木曜日 9:30～ 11:30	12/7 (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。		12/14 (1回)			
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人対象						
ZUMBA®	ラテンミュージックにのってエクササイズ！自分のペースで思い切り身体を動かし楽しみながらカロリー消費、脂肪燃焼！	戸田 州子	日曜日 10:00～ 11:30	10/15,22,29 (3回)	15人	無料

◆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