

国府地区公民館の講座

■国府地区公民館

石岡市国府五丁目7番1号

☎0299-22-2940

講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
常陸風土記 (前期末受講者優先)	常陸国風土記について学びます。 ・茨城悠久のロマンを探る。 館外学習(行方市・小美玉市方面 12/16 抽選で14名のみ参加できます)	千葉 隆司	土曜日 9:30～ 11:00	11/18,25 12/2,9,16 (5回)	30人	資料代 500円 現地見学別途
ふるさと発見! 歩いて知る石岡の今昔 (現地集合)	歩いて知る!石岡の今昔について学びます。 ①外城遺跡と茨城廃寺 ②片野城跡と泰寧寺 ③吉生城跡と香取神社と晴明稲荷大明神	文化振興課 学芸員	水曜日 9:30～ 11:00	11/1,8,15 (3回)	12人	資料代 保険代 400円
モノクロの魅力 切り絵の世界	カッターで白黒の切り絵を制作します。 誰にでもできる驚きの作品が完成します。	川井 祐一	火曜日 9:30～ 11:30	12/5,12,19 (3回)	10人	道具材料費 700円
憧れのスイーツ (前期末受講者優先)	厳選素材で本格的ケーキを作ります。 ①バスク風チーズケーキ ②シフォンケーキ ③ガトーショコラ	萩原理恵子	火曜日 14:00～ 16:00	10/31 11/14,28 (3回)	8人	材料費 5,000円
初めての ベリーダンス	アラブの音楽に合わせて骨盤の周りの筋肉を 動かし腰痛予防に効果的です。インナーマッ スルを鍛えます。	A r w a (アルワ)	木曜日 10:00～ 11:00	11/2,9,16 11/30 12/7,21 (6回)	15人	無 料
心と体の リフレッシュヨガ	ヨガを通して、疲れた心と体をリフレッシュ していきます。 (講師の調合アロマを初回にお渡しして、全講 座中使用いたします)	大和田実季	金曜日 13:30～ 14:45	10/6,20 11/10,24 12/8,22 (6回)	20人	アロマ代 300円
癒しのアロマ① (②との重複可能)	香りは認知症予防効果が期待できます。 ①ではハンドクリームと柔軟剤作りをします。	伊勢山亜梨沙	木曜日 10:00～ 12:00	10/5 (1回)	10人	材料費 1,200円
アロマの香りに 包まれて② (①との重複可能)	香りは認知症予防効果が期待できます。 ②では化粧水とバスボム作りをします。	伊勢山亜梨沙	木曜日 10:00～ 12:00	12/14 (1回)	10人	材料費 1,200円
多肉植物の寄せ植え	かわいらしい多肉植物で玄関などのインテリアに寄 せ植えを作ります。 テーマは当日のお楽しみです。	小野久美子	日曜日 10:00～ 12:00	11/19 (1回)	10人	材料費 3,000円
楽しい ワイヤークラフト	やわらかく扱いやすいワイヤーを使い制作します。 ①アクセサリフック ②小物入れ ③クリスマスツリー	小野久美子	火曜日 13:30～ 15:30	10/17 11/7,28 (3回)	10人	材料費 5,000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	金曜日 9:30～ 11:30	12/8 (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。			12/15 (1回)		
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人対象						
憧れのスイーツ (前期末受講者優先)	厳選素材で本格的ケーキを作ります。 ①バスク風チーズケーキ ②シフォンケーキ ③ガトーショコラ	萩原理恵子	火曜日 10:00～ 12:00	10/31 11/14,28 (3回)	8人	材料費 5,000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