

# 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
近年の文化財調査	市内では毎年多数の試掘調査などが実施され、新たな発見が積み重ねられています。一方で所蔵文化財の再調査も進められています。今回はそれら近年の調査成果について解説します。	文化振興課職員	金曜日 13:30～15:00	6/7,14,21,28 (4回)	20人	無料
茨城の明治維新	茨城県も明治維新を迎え大きく発展しました。今回は武士の生活・教育・産業・民権運動の視点で茨城の近代化を学びます。 【6/8は館外学習です】	千葉 隆司	土曜日 13:30～15:00	5/11,18,25 6/1,8 (5回)	20人	資料代 400円 (館外実費)
やさしい粘土教室	“こねているととても癒される”と言われているやわらか粘土で二輪のバラを作っていただきフレームに装飾します。	渡邊不二子	木曜日 9:30～11:30	6/13 (1回)	6人	材料費 500円
健身気功 <small>ゴキんぎ</small> 五禽戯	動物の動きを模倣する、おもしろい気功です。中医学に基づき循環器、呼吸器の改善、何より体力の増加に伴い気持ちが明るくなる効果があります。	高木早知子	日曜日 13:30～15:00	5/19,26 6/2,9,16 (5回)	20人	無料
初めての フィットネス	～主に有酸素運動を中心として自分軸(その場)から心肺機能を高めていきましょう～ フィットネスの技術を習得します。	戸田 州子	水曜日 13:30～15:00	5/15,29 6/5,19 7/3 (5回)	30人	無料
気軽に！バスク風 チーズケーキ 作り①② (①②の重複不可)	厳選された国産の材料を使って、お子様にも安心して食べていただける本格的なバスク風チーズケーキを作ります。	萩原理恵子	木曜日 ① 10:00～12:00 木曜日 ② 14:00～16:00	5/23 (1回)	12人 12人	材料費 ①② 2,000円
これからの季節に！ かんたん苔玉作り	まん丸フォルムの苔玉…観賞用やインテリアとして国内だけでなく海外でも「KOKEDAMA」として人気です。今回は二種類の寄せ植えで洋風に苔玉を作ります。	熊澤 康子	金曜日 10:00～12:00	7/12 (1回)	10人	材料費 2,000円
もっと楽しく！ かんたんスマホ講座	スマホの基本操作やマナーを覚え、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。	糸賀 敬子	木曜日 10:00～11:30	6/20,27 7/4,11 (4回)	10人	無料
楽しく！ バードウォッチング	石岡の豊かな自然の中で鳥を見て、楽しみながらウォーキングも！常陸風土記の丘、桜づつみ公園で実践いたします。 【現地集合・現地解散となります】	久野 敏己	日曜日 9:30～11:30	5/26,6/9 7/7 (3回) 予備日 6/16,7/14	10人	無料
はじめての大正琴	はじめての方でも気軽に大正琴を楽しんでいただけます。大正琴はお貸しいたします。	生駒万里子	水曜日 10:00～12:00	5/29,6/5 6/12,19,26 (5回)	5人	無料
<b>【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人優先</b>						
枝豆とチーズの バトンパン (中学生～受講可)	夏野菜の枝豆と相性の良いチーズを使って美味しいバトンパンを作ります。	櫻井 安子	日曜日 10:00～13:00	6/30 (1回)	12人	材料費 1,800円

◆申込期間・令和6年4月3日(水)～14日(日) 午前9時～午後5時 4月8日(月)を除く