

# 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                                 |
|---------------------------------------|--|-------------------------|-------------------------|--|-----------|--------------------------------------|
| けやき学級<br>(65歳以上対象)                    | 心身共に健康で視野を広げて生活するための学習をします。<br>①相続について ②府中地区の伝説 ③館外(県庁 & 大洗さか天パーク) ④チェアエクササイズ ⑤館外(鹿島神宮散策) ⑥Xmas フレームづくり  | 社会教育<br>指導員<br>専門講師     | 金曜日<br>10:00 ~<br>11:30 | 5/24, 6/21<br>7/12, 9/13<br>10/11, 11/8<br>(6回)  | 25人       | 材料費<br>1,000円<br>(館外実費)              |
| ひまわり学級<br>(女性対象)                      | 豊かな人間性を養い生活するための学習をします。<br>①相続について ②府中地区の伝説 ③館外(県庁 & 大洗さか天パーク) ④チェアエクササイズ ⑤館外(鹿島神宮散策) ⑥Xmas フレームづくり  | 社会教育<br>指導員<br>専門講師     | 金曜日<br>10:00 ~<br>11:30 | 5/31, 6/28<br>7/19, 9/20<br>10/25, 11/15<br>(6回) | 25人       | 材料費<br>1,000円<br>(館外実費)              |
| 府中地区に伝わる昔話<br>~その舞台を訪ねて<br>Ver.1~     | 柏原池・龍神山の紙芝居を見ながら、懐かしさや面白さに触れるとともに、当時の様子を知り府中地区の良さを再認識します。  | 文化振興課<br>飯塚 信久          | 水曜日<br>10:00 ~<br>11:30 | 7/31<br>(1回)                                     | 30人       | 無料                                   |
| 知って安心<br>介護サービス                       | 身近に目や耳にする介護サービスについて学びます。   | 在宅介護支<br>援センター<br>中江 良子 | 水曜日<br>10:00 ~<br>11:00 | 5/15<br>(1回)                                     | 20人       | 無料                                   |
| ボディバランス体幹<br>エクササイズ                   | 立位体操・キックボクシングスタイル・ヨガマットでの体操を織り交ぜながら、体幹を鍛えて姿勢を正し、肩こりや腰痛にも効果的なエクササイズを行います。   | 岡田 清治                   | 金曜日<br>13:30 ~<br>15:00 | 5/17, 24, 31<br>6/7, 14, 21<br>(6回)              | 20人       | 無料                                   |
| ZUMBA GOLD®                           | 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<br>13:30 ~<br>15:00 | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18<br>(6回)              | 24人       | 無料                                   |
| やさしい<br>ヨガストレッチ                       | 硬くなった体をほぐすことで、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<br>10:00 ~<br>11:30 | 5/18, 25<br>6/1, 8, 15<br>6/22, 29<br>(7回)       | 15人       | 無料                                   |
| アーティフィシャル<br>フラワー①, ②, ③<br>(①②③の重複可) | 生花をリアルに再現し、生花にない美しさを再現した造花を使って楽しく作品を作ります。<br>①紫陽花の三日月リース<br>②トビアリーフラワーアレンジメント<br>③壁掛けフレーム  | 木村 聖子                   | 火曜日<br>10:00 ~<br>11:30 | ①5/14<br>(1回)<br>②6/11<br>(1回)<br>③7/9<br>(1回)   | 各回<br>10人 | 材料費<br>①2,000円<br>②2,000円<br>③1,500円 |
| 鉛筆デッサンと<br>写実画を楽しもう                   | 鉛筆デッサンと写実画の基礎を学び、オリジナル作品を作ります。   | 白戸 哲秋                   | 木曜日<br>13:30 ~<br>15:30 | 5/16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>6/27<br>(7回)      | 15人       | 資料代<br>1,000円                        |
| 石粉粘土で<br>動物をつくろう                      | 石粉粘土で動物のオリジナルフィギュアを作ります。   | 増山みゆき                   | 土曜日<br>13:00 ~<br>15:30 | 5/18, 25<br>6/1, 8<br>(4回)                       | 10人       | 材料費<br>700円                          |
| ジオパークを歩く                              | 近隣のジオパーク(筑波山地域ジオパーク)を歩いて自然の成り立ちや歴史を学びます。<br>①歩崎ジオサイト(かすみがうら市)<br>②稲田・福原ジオサイト(福原地区)<br>③筑波南麓ジオサイト(筑波梅林地区)<br>④平沢・宝篋山ジオサイト(北条地区)<br>【現地集合・現地解散となります】 | 矢野 徳也                   | 水曜日<br>13:00 ~<br>16:00 | 5/29<br>6/12, 26<br>7/10<br>(4回)<br>予備日 7/24     | 20人       | 資料代<br>保険料<br>300円                   |
| 親子パンづくり                               | トースターでできる簡単なパンづくりです。具材を工夫して顔パンを作ります。   | 北條 千夏                   | 土曜日<br>10:00 ~<br>12:00 | 5/18<br>(1回)                                     | 親子<br>6組  | 材料費<br>1,000円                        |
| 【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人優先              |  |                         |                         |  |           |                                      |
| グラフィックデザインの<br>基礎を学ぶ①②<br>(①②の重複不可)   | 無料のグラフィックデザインツール(Canva)を活用して広報紙やチラシ作りの基礎を学びます。<br>【自分のパソコンを持参します】  | 植竹 智央                   | 水曜日<br>10:00 ~<br>12:00 | ①5/29<br>(1回)<br>②6/19<br>(1回)                   | 各回<br>10人 | 通信機材費<br>500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