

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
けやき学級 (65歳以上対象)	日々の生活を明るく充実させていくために館外研修、創作活動、運動等の学習をします。 ①音楽鑑賞 ②館外学習 ③ディンプルアート体験 ④チェアエクササイズ ⑤館外学習 ⑥ロコモ体操	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 10:00～ 11:30	5/16, 6/6 7/4, 9/5 10/10, 11/7 (6回)	25人	材料費 1,000円 (館外実費)
ひまわり学級 (女性対象)	心の豊かさや生きがいをもち充実した毎日を送るために、館外研修、創作活動、運動等の学習をします。①音楽鑑賞 ②館外学習 ③ディンプルアート体験 ④チェアエクササイズ ⑤館外学習 ⑥ロコモ体操	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 10:00～ 11:30	5/16, 6/13 7/11, 9/12 10/17, 11/7 (6回)	25人	材料費 1,000円 (館外実費)
茨城県の古墳の魅力	古墳時代、県内には数千基にもおよぶ古墳が構築され、市内にも舟塚山古墳をはじめ数百基が築造されていました。今回は、その古墳の魅力を学びます。 [館外学習(6/8)は抽選で13人のみ]	千葉 隆司	土曜日 9:30～ 11:00	5/11, 18, 25 6/1, 8 (5回)	40人	資料代 300円 (館外実費)
実用筆ペン	宛名書きや写経を通して、筆ペンできれいな文字を書く練習をします。	倉持 一美	水曜日 10:00～ 12:00	5/22, 29 6/5, 12, 19 (5回)	15人	資料代・ 筆ペン代 500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。 [5/17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	5/17, 24, 31 6/7, 14, 21 (6回)	8人	クラブ持参 ボール代 自己負担
パソコンで脳トレ	2枚の写真での間違い探しやアハ体験、ばらばら文字など、パソコンを活用してゲーム感覚で脳のトレーニングを行います。	沼田 耕	火曜日 10:00～ 11:30	5/14, 21, 28 6/4, 11 (5回)	15人	ノートPC 持参 資料代 1,000円
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	5/23, 30 6/6, 13, 20, 27 (6回)	30人	資料代 100円
誰でもできる 懐メロダンス (未受講者優先)	ストレッチにより体の柔軟性を高めた後、山本リンダ『どうにもとまらない』に合わせた講師オリジナルダンスを練習します。全6回で仕上げます。	斎藤 崇恵	金曜日 14:00～ 15:00	5/17, 31 6/7, 21, 28 7/5 (6回)	25人	無料
おしゃれな サマーニット	初心者でも簡単にできる、初夏のニットを編み上げます。	小島 和子	火曜日 10:00～ 12:00	5/14, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2 (7回)	15人	毛糸代・ 資料代 4,500円
初めてのクレイの花	軽くて壊れにくい「シースルー・クレイ(樹脂粘土)」を使って、素敵なお花を作ります。	岡本美代子	金曜日 9:30～ 11:30	5/10, 24 6/14, 28 7/12, 26 (6回)	12人	材料費 3,500円
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人優先						
ワードで オリジナル作品	ワードの機能を学びながら、はがき(暑中見舞いなど)や袋ものを作成します。	糸賀 芳子	土曜日 14:00～ 16:00	5/18, 25 6/1 (3回)	16人	ノートPC 持参 資料代 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