

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
けやき学級 (65歳以上対象)	楽しく仲間と学び、新たな世界を広げます。①音楽ユニット「とふい」との響演&楽しい認知症予防講話 ②館外(雨引山あじさい祭・笠間で「木の時計」作り) ③サンドブラストガラス工芸 ④誤嚥防止体操 ⑤館外(鹿島ユーリカ号乗船、工場見学) ⑥玉里創作太鼓	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 9:30～ 11:30	5/24, 6/21 7/5, 10/4, 11 11/17(※この 日のみ日曜日) (6回)	25人	材料費等 1,200円 (館外実費)
ひまわり学級 (女性対象)	健康で明るく心豊かな生活を目指します。①音楽ユニット「とふい」との響演&楽しい認知症予防講話 ②館外(雨引山あじさい祭・笠間で「木の時計」作り) ③ブローチ作り④誤嚥防止体操 ⑤館外(鹿島ユーリカ号乗船、工場見学) ⑥玉里創作太鼓	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 9:30～ 11:30	5/24, 6/28 7/12, 10/4, 18 11/17(※この 日のみ日曜日) (6回)	25人	材料費等 1,200円 (館外実費)
「土の城」 ～侍たちの息遣いが 聞こえる～	県内に数多く残る「土の城」。城を愛してやまない講師が中世以前に造られた城跡、郷土の歴史について振り返る。 ①基本の城(小幡城・小坂城等) ②境目の城(福島・栃木県境近くの城) ③地域に伝わる歴史を辿る城(鹿行の城)。	市川 喜仁	火曜日 13:30～ 15:00	6/18, 25 7/2 (3回)	20人	資料代 300円
里山トレッキング ～筑波連山をゆく～	①小田城、小田の街を講師解説つきで巡る、新ルート！古の道～宝篋山北斗の道ハイキング。②宝篋山(極楽寺コース)から稜線を歩き小町山へ。③筑波山北側をのぼりロープウェイで下りつくばジオミュージアム見学。 [3回とも当館より市のバスで送迎] 天候等により行程や時間の変更有。	大類由美子 中村 政之	火・水曜日 8:00～ 13:00	5/14, 21 6/5(※この 日のみ水曜日) (3回)	25人	資料代 保険代 400円 □オープンウェイ 代別途
楽しく踊る 初めての 「フラメンコ」教室	スペインの春祭りに踊る「セビジャーナス」を素敵な音楽に合わせて優しくステップ。楽しくしなやかに動きながら、無理なくどなたでも自然に足腰が鍛えられます。	関 由子	水曜日 10:00～ 11:30	5/8, 15, 29 6/5, 19 (5回)	10人	無 料
桐とミモザの ふんわりリース	桐製品を制作する際に出る「かなな削り」で作るミモザの桐リース。ほのかな桐の香りと、クルクルふわふわした可愛いらしさを楽しめます。桐は雨風にも強いので、屋外にも飾れます。(無農薬のミモザのお土産付き)	高安由佳理	土曜日 10:00～ 12:00	5/11 (1回)	8人	材料費 20cm 1,650円 (30cm応相談)
身体いきいき・ 夏野菜料理 ～野菜ソムリエから学ぶ～	地元で採れる新鮮な野菜を使い、素材を生かした身体にやさしいシンプルで美味しい料理を作ります。旬の野菜をたっぷり食べて、免疫力をアップさせ暑い季節を乗りきりましょう。	中村 智子	日曜日 10:00～ 12:30	7/21, 28 8/4 (3回)	10人	材料費 2,500円 (3回分)
威勢よく心弾ませ♪ 和太鼓どんどん	和太鼓の音は心と身体を刺激し元気になります。楽器経験のない方もパチをもつたら楽しくてあれよあれよと演奏できるまでに。玉里創作太鼓のメンバーが基本から指導！心ひとつに太鼓の音を響かせます。親子での参加も可能です。	関口 隆夫	日曜日 10:00～ 11:30	5/12, 19 6/9, 23, 7/7 (5回)	10人	資料代等 500円
落語入門 ～笑いは続くよ どこまでも～	「城南寄席」第4弾。城南公民館での落語公演も3年目。梅朝さん、ますます舌好調！受講生との息もぴったり。小喃から人情漸まで、笑いあり涙あり、抱腹絶倒の梅朝ワールドをご堪能ください。	好文亭梅朝	土曜日 10:00～ 11:30	5/18, 6/8 6/29, 7/6 (4回)	30人	資料代 200円
かんたん金継ぎ ～よみがえる器～	壊れてしまった大切な器をご自分の手で修復し、何とも言えない味わいある逸品としてよみがえらせます。本漆を使わない代用品で本格的な風合いをだす金継ぎ方法です。	生方 康博	日曜日 13:00～ 16:00	5/19 (1回)	10人	材料費 3,000円
パステルで描く 曼荼羅ワーク®	あなたの想いを色と形に表現しながら、曼荼羅を描く講座です。どなたでも自分の曼荼羅アートを描くことができるようになります。	高福ありさ	日曜日 10:00～ 11:30	6/2, 9 (2回)	8人	材料費 資料代 レンタル代 2,000円
本格スタンドグラス ～チャペル風 テラリウム～	スタンドグラス一連の工程(ガラスはカット済み)を学び、スタイリッシュなチャペル風テラリウムを作ります。	津志田太郎 津志田菜登香	金曜日 13:30～ 15:30	7/5 (1回)	15人	材料費 3,300円
エクササイズ d é ぐっすり快眠 ～ Sintex ®～	心地よく身体を動かしながら、背骨・骨盤・股関節の調律を目的としたエクササイズです。ゆっくりと自律神経を整わせ、眠れる・動ける・寝やすい身体づくりを目指します。軽い有酸素運動を取り入れ、楽しくすっきりリフレッシュ！	亀田 直之	火曜日 14:00～ 15:30	5/21, 28 6/4, 11 (4回)	20人	無 料
メンズボウリング ～入門編～ (男性対象)	ストライクを目指し、ただ思い切りボールを投げているあの頃。なかなかスピアがとれなかった苦い思い出。もう一度ボールを手にとり、基礎からボウリングを学んでみませんか。Let's go bowling! (現地集合解散)	島田 亮 藤田 香昌	木曜日 10:00～ 12:00	6/6, 13, 20, 27 7/4 (5回)	15人	ゲーム・靴 ・資料代等 (5回分) 3,000円
【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人優先						
ワイルドフラワー アレンジ ～大地に凜と咲く～	ネイティブフラワーともいわれるエキゾチックで個性的な雰囲気をもった花々を使い、スワッグや器にアレンジします。ワイルドフラワーは綺麗なままドライになりやすいので、さらに存在感を放ちお部屋を彩ります。	前島ひろみ	日曜日 10:00～ 12:00	6/16 (1回)	10人	花材費 3,000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