

# 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
けやき学級 (65歳以上対象)	心身ともに健康で豊かな人生を送るための学習をします。①開級式と交通安全 ②館外つくば市 ③避難訓練と救命措置 ④SDGsの取組 ⑤館外牛久市⑥エンディングプランのたて方と閉級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 9:30～ 11:30	5/9, 6/20 7/11, 9/12 10/3, 11/7 (6回)	25人	資料代 200円 (館外実費)
ひまわり学級 (女性対象)	生きがいをもって充実した人生を送るための学習をします。①開級式と交通安全 ②館外つくば市 ③避難訓練と救命措置 ④SDGsの取組 ⑤館外牛久市 ⑥エンディングプランのたて方と閉級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 9:30～ 11:30	5/9, 6/27 7/11, 9/12 10/10, 11/7 (6回)	25人	資料代 200円 (館外実費)
新興国インドの世界 ～歴史と文化～	新興国の中でも注目度の高いインドについて学びます。世界一の人口大国、多様性社会、日本と関係の深い仏教文化を取り扱います。	石崎貴比古	火曜日 9:30～ 11:00	6/4, 18 7/2 (3回)	20人	資料代 400円
石岡の歴史散策 ウォーキング	石岡市内の歴史を学びながら、心身の健康に努めます。①三村城跡 常春寺 ②丸山古墳 ③小幡地区宿場町跡 薬王院	文化振興課	水曜日 9:30～ 11:30	5/15, 22, 29 (3回)	12人	保険料 資料代 400円
茨城の歴史人物	本県に由縁がある著名な歴史人物に焦点を当て、活躍した当時の時代や社会背景、生き方について学びます。 中臣鎌足 平将門 水戸光圀 豊田英雄	千葉 隆司	土曜日 ① 9:30～ 11:00 ② 13:30～ 15:00 ③ 8:00～ 12:30	② 6/15 ① 6/22 ① 6/29 ② 7/6 ③ 7/13 館外 (5回)	30人	資料代 500円
個に応じた水彩画	室内で人物や風景などを描きます。 (絵具と画板は各自ご用意ください)	平田 寿一	水曜日 9:30～ 11:30	6/19, 26 7/3, 10 (4回)	10人	材料費 200円
憧れのお菓子 (①②の重複不可)	カリカリのアーモンドとサクサクのクッキー生地との相性もよく、リッチな味わいで人気の「フロランタン」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	6/13 (各1回)	8人 8人	材料費 ①② 2,000円
エアロd e 脂肪燃焼エクサ	楽しく簡単なエアロビクスで脂肪燃焼し体幹トレーニング、筋トレ、動的ストレッチで夏に向かって体を引き締め体力アップします。	佐藤 直子	日曜日 10:00～ 11:30	5/12, 26 6/9, 23 7/7, 21 (6回)	20人	無料
ピラティス	簡単な動きでインナーマッスルを鍛えながら姿勢を整え、腰痛予防や運動不足を解消していきます。	A r w a (アルワ)	水曜日 13:30～ 15:00	5/8, 22 6/12, 26 7/10, 24 (6回)	20人	無料
親子で楽しく バスケット作り	エコクラフトで便利な“バスケット”を作ります。 小学3年生～親子での参加も可能です。	宮澤 郁子	土曜日 9:30～ 12:00	5/11 (1回)	15組	材料費 600円
生活に役立つ 小物入れ	エコクラフトでカワイイ“小物入れ”を作ります。 (親子で楽しくバスケット作りと重複可)	宮澤 郁子	土曜日 9:30～ 12:00	5/25, 6/1 (2回)	15人	材料費 800円
手作り味噌に 挑戦!	伝統食品である味噌の歴史を学び、手作りします。 ・数種類の味噌の試食 ・大豆と麹、塩で手作り味噌仕込み	小倉 崇稔	日曜日 10:00～ 12:00	5/19 (1回)	8人	材料費 4,000円
ガーデンを彩る モルタルデコ®	庭作りや植物が好きな方にはぴったりのモルタル造形を作ります。 ①シャープビクナすずらんプレート ②お庭にぴったり切り株	山中 恵子	土曜日 ① 10:00～ 12:00 土曜日 ② 13:30～ 15:30	6/22, 29 (2回)	6人 6人	材料費 ①② 3,000円
<b>【特別企画：若い人向け講座】50歳代までの人優先</b>						
初めてのアイシング (クッキー)	クッキーに絵や文字を描いておしゃれにデコレーションします。 アイシングの基礎を楽しく学びます。	奥島 麻実	水曜日 10:00～ 12:00	① 5/15 ② 6/12	8人 8人	材料費 ①② 1,000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