

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

No.	講座名	講座内容	講師	曜日・時間	開催日	定員	教材費等
1	けやき学級 (65歳以上対象)	心身共に健康で、視野を大きく生活するための学習をします。①開級式・防災対策②リハビリ体操③館外(茨城空港)④グラスアート⑤館外(水海道坂野家住宅)⑥閉級式・音楽鑑賞	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 10:00～ 11:30 ⑥は木曜日	5/16, 6/6 7/4, 9/5 10/10, 11/13 (6回)	25人	材料費 1,500円 館外実費
2	ひまわり学級 (女性対象)	心身共に健康で、視野を大きく生活するための学習をします。①開級式・防災対策②リハビリ体操③館外(茨城空港)④グラスアート⑤館外(水海道坂野家住宅)⑥閉級式・音楽鑑賞	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 10:00～ 11:30 ⑥は木曜日	5/16, 6/20 7/11, 9/19 10/24, 11/13 (6回)	25人	材料費 1,500円 館外実費
3	石岡の昔話Ver.3 ～昔話にみる人々の祈りと 感謝の心 その舞台となる 地域や史跡を訪ねて～	関川地区の昔話『井関村の大人形』と小桜地区の昔話『人腰地蔵のはなし』を取り上げ、その面白さに触れると共に、地域や史跡の様子を知ることができます。	飯塚 信久	木曜日 10:00～ 11:30	5/15 (1回)	40人	無 料
4	気功ストレッチ	やわらかくゆったりした動作で、無理なく運動ができ、呼吸・循環機能や関節の動きを改善します。	高木早知子	土曜日 10:00～ 11:30	5/17, 31 6/7, 21 7/5 (5回)	20人	無 料
5	美ューティーBody Wave® &楽しいダンス	専用バンドのテンションを利用して背骨のつまりを取る、ウェストにくびれを作る、体幹の強化、姿勢の改善、腸活改善などに効果がある運動とオリジナルダンスを楽しめます。 【専用バンドは代替の物でも可】	斎藤 崇恵	火曜日 13:30～ 15:00	5/13, 20, 27 6/3, 10, 17 (6回)	20人	専用 バンド代 1,100円
6	ボディバランス 体幹エクササイズ	体幹を鍛えて姿勢を正しくすることで、肩こりや腰痛の改善に効果的なプログラムです。	岡田 清治	金曜日 13:30～ 15:00	5/16, 23, 30 6/6, 13, 20 (6回)	20人	無 料
7	楽しいぬり絵！ オリジナル	色鉛筆で塗り重ね、美しい本格的なオリジナル作品を作ります。	白戸 哲秋	木曜日 13:30～ 15:30	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19 (6回)	15人	資料代 1,000円
8	クレイアクセサリー	クラフト用樹脂粘土を使って自分だけのオリジナルアクセサリーを作ります。	木澤百合子	水曜日 13:30～ 15:30	5/21, 28 6/4 (3回)	8人	材料費 3,000円
9	春夏アーティフィシャル フラワー①②③ (①②③の重複可)	季節感溢れるアレンジメントを作ります。 ①アーティフィシャルフラワーケーキボックス ②ハーバリウムアレンジ ③アーティフィシャルフラワー&夏色アレンジ	木村 聖子	火曜日 10:00～ 11:30	①5/13(1回)	各回 10人	材料費 ①2,000円 ②2,000円 ③2,000円
10					②6/10(1回)		
11					③7/15(1回)		
12	かんたんスマホ初級編 LINE活用法①② (前回未受講者優先) (①②の重複不可)	スマートフォンの実用性を高めるために、LINE(無料通信アプリ)の基本的な機能を習得します。 【ご自分のスマホをお持ちください】	植竹 智央	木曜日 10:00～ 11:30	①6/12(1回)	各回 8人	無 料
13					②7/10(1回)		
14	初心者のための パンづくり	初心者の人を対象に、楽しくおいしいパンを作ります。 ・カフェオレパン ・シンプルバタール ・ブルーベリーツイスト	横山 順子	水曜日 9:00～13:00	5/28 6/4, 25 (3回)	5人	材料費 2,000円 資料代 50円
15	親子でお菓子の宝宝箱を つくっちゃおう (①②の重複不可)	クッキーをアイシングクリームでデコレーションして、夢の詰まった可愛い宝宝箱を作ります。	田村 玲香	日曜日 10:00～ 12:00	①6/8(1回)	各回 10組	各回 材料費 1,200円
16					②6/22(1回)		
17	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。 ①八郷盆地エリア ②山ノ荘エリア ③高浜・石岡エリア 【現地集合・現地解散となります】	矢野 徳也	水曜日 13:00～ 16:00	6/4, 18 7/2 (3回) (予備日7/16)	20人	保険料 資料代 250円
18	キックボクシング エクササイズ (50歳代までの人優先)	キックボクシングをベースにしたエクササイズで、体幹を鍛え免疫力を高めます。	岡田 清治	日曜日 10:00～ 11:30	6/1 (1回)	20人	無料

◆申込期間・・・令和7年4月3日(木)～11日(金) 午前9時～午後5時 4月7日(月)を除く