

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 2 4 号 ☎0299-26-6503

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)	心身共に健康で豊かな人生を送るための学習をします。①開級式「腸を元気に」②館外「予科練平和祈念館」③筆ペン④ロコモ体操⑤館外「工場見学」⑥「大正琴」閉級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 10:00～ 12:00	5/15, 6/5 7/3, 9/4 10/9, 11/6 (6回)	25人	材料費等 500円 (館外実費)
2	ひまわり学級 (女性対象)	日々の生活を明るく充実させていくための学習をします。①開級式「腸を元気に」②館外「予科練平和祈念館」③リンパケア④議会傍聴⑤館外「市内の神社仏閣巡り」⑥「大正琴」閉級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 10:00～ 12:00	5/15, 6/12 7/17, 9/11 10/16, 11/6 (6回)	25人	館外実費
3	新選組と新徴組	幕末に活躍した「新選組」と「新徴組」の誕生から活動、そして終焉にいたるまでを学びます。	千葉 隆司	土曜日 13:30～ 15:00	6/21, 28 7/5, 12, 19 (5回)	40人	資料代 300円 (館外実費)
4	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	5/14, 21, 28 6/4, 11 (5回)	15人	資料代 筆ペン代 500円
5	初級 アコースティック ギター講座	アコースティックギターのチューニングの仕方や構え方、コードの押さえ方、ストロークの仕方など基礎から習い、ギターで曲の伴奏ができるようにします。	大槻 剛	木曜日 10:00～ 11:30	5/22, 29 6/5, 19, 26 7/3 (6回)	8人	教則本代 1,540円
6	浴衣を着よう	お祭りや花火大会までに自分で浴衣を着られるようになりませんか。初心者でもカンタン。帯の結び方も色々学びます。	島田 明美	水曜日 10:00～ 12:00	5/21 6/4, 18 7/2, 16 (5回)	8人	浴衣・タオル 4本・伊達締め・帯 板・ひも等
7	みんなで歌おう	懐かしい歌や思い出の歌などを歌うことを通して心も体も元気にします。	橋本 実	木曜日 10:30～ 12:00	5/8, 22 6/12, 26 7/10, 24 (6回)	40人	資料代 500円
8	機能的ストレッチ	背骨、骨盤、肩甲骨を正しい位置に整え、日常生活動作の改善をします。 (膝をつきます)	佐藤 直子	水曜日 13:30～ 15:00	5/14, 21, 28 6/4, 11, 18 (6回)	18人	無料
9	布 草 履	使い古しのTシャツなどを再利用して布草履を作ります。足指を使って履くために健康増進と認知症の予防になります。	塚田ヒロ子	木曜日 10:00～ 12:00	6/19, 26 7/10 (3回)	8人	材料費 200円 使い古しの Tシャツ
10	楽しいピザづくり	自然豊かな景観を楽しみながら、生地から練って発酵、トッピング。本格ピザ窯を使って一味違う美味しいピザを焼きます。	朝日里山 学校	金曜日 10:00～ 12:00	5/23 (1回)	10人	材料費 1,000円
11	日 本 画	杉木目の色紙に水干絵の具で草花を描きます。板目の模様を背景に活かした草花とのコラボレーションを楽しみます。	富田 四郎	土曜日 13:30～ 16:00	6/7, 14, 21, 28 7/12, 19, 26 (7回)	15人	材料費 1,500円
12	ダンベル体操	軽いダンベル (500g～1kg) を使って基礎代謝&筋力をアップします。	木村 幸子	日曜日 13:30～ 15:00	5/18, 25 6/1, 8, 15 (5回)	25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