

## 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

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)	楽しく豊かな人生を!①開級式(シャンソン&落語)②館外(二本松寺・あじさいの杜&さっぽろで巡る12橋)③工作(糸掛け曼茶羅)④講演(「怒りの抑制」)⑤館外(矢中の杜&国土地理院)⑥開級式(あゆなまみあな吹奏楽団)	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 9:30~ 11:30 (土、日あり)	5/25(日) 6/27,7/4 10/3 10/18(土) 11/16(日)	25人	材料費等 1,500円 (館外実費)
2	ひまわり学級 (女性対象)	楽しく豊かな人生を!①開級式(シャンソン&落語)②館外(二本松寺・あじさいの杜&さっぽろで巡る12橋)③工作(お血が素敵に变身「ポーセラーツ」)④講演(「怒りの抑制」)⑤館外(矢中の杜&国土地理院)⑥開級式(あゆなまみあな吹奏楽団)	社会教育 指導員 専門講師	金曜日 9:30~ 11:30 (土、日あり)	5/25(日) 6/20,7/11 10/3 11/8(土) 11/16(日)	25人	材料費等 1,500円 (館外実費)
3	里山トレッキング ~新緑を楽しむ~	新緑の山で、森林浴を満喫します。 ①愛宕山→難台山→スズラン群生地→道祖神峠 ②雪入山→剣が峰→浅間山→三ツ石森林公園→雪入山(※天候等によりコース・時間の変更の可能性あり。当館集合、バス利用。)	大類由美子 中村 政之	水曜日 8:00~ 12:30	5/14,21 (2回)	25人	資料代等 400円
4	クロッシェポーチ ~かぎ針あみの小物~	繊細でクラシカルな「がまぐちポーチ(タッセル付き)」を編みます。他にないユニークなデザイン、うずまきモチーフに挑戦します(当館に見本有)。	鈴木 春美	土曜日 9:30~ 12:00	6/7,14,28 7/5,19 (5回)	15人	材料費等 2,500円
5	木と語ろう ~樹木医から学ぶ 剪定⑩テクニック~	樹木の成長のメカニズムを知り、剪定することで活力ある樹木や美しい花実につながります。植木職人・森林インストラクター・樹木医の講師が、実演を通して、今までにない⑩剪定術を伝授します。	二階堂太郎	土曜日 13:00~ 15:00	5/17,24 (2回)	20人	資料代 300円
6	水戸学に学ぶ ~藩主と家臣の まごころ~	「水戸学」の第一人者(水戸史学研究会代表理事)の特別講座。水戸学の精神の根源は、「誠・まごころ」にあります。その具体的な例を、藩主と家臣たちが織りなす厳しくも温かく美しい人間模様を通して紹介します。	仲田 昭一	火曜日 13:30~ 15:00	5/20,6/10 7/15 (3回)	30人	資料代 300円
7	Shall we "DISCO ダンス"?	今人気の「BACK STREET SAMBERS(三婆ズ)」の講師と音楽にあわせて踊ります。楽しむ気持ちさえあればOK!心身ともにパワーアップします。	市之瀬正樹	土曜日 10:00~ 11:30	5/10,17,24 5/31 (4回)	15人	無料
8	東国三社の謎に迫る ~不思議な トライアングル~	三社の不思議な関係性を紐解き、関東屈指のパワースポットでもある現地を訪れます。 ①鹿島神宮・息栖神社・香取神宮の謎に迫る(座学)。 ②「鹿島・息栖の2社」現地見学。 ※②回目は当館集合、バス利用。	糸川 崇	金曜日 10:00~ 12:00	5/23 5/30(館外)	20人	資料代 200円
9	3日体操 ~身体を使う 脳トレストレッチ~	運動効果を高める3つの道具(ボール・ベル・ペルター)を使い、身体を無理なく動かします。誰にでもできる動きが、脳にも刺激を与え、全身の活性化につながります。	石井 環	木曜日 13:30~ 15:00	5/22,29 6/5,12 (4回)	15人	無料 (器具レン タル無料)
10	大輪の花であふれる 「紫陽花リース」	フレッシュな紫陽花を使い、豪華なナチュラルリースを作ります。ゆっくりとシックなドライリースになり、長くお部屋を彩ります。	前島ひろみ	日曜日 9:30~ 11:30	6/22 (1回)	15人	花材費 3,000円
11	「メンズ☆ パン工房」	こだわりのおいしいパンを作ります(男性限定)。 ①シーフードピザ・ソーセージピザの2種類 ②くるみパン ③オニオンチーズパン	松岡 幸恵	土曜日 9:00~ 12:30	6/14,7/5,19 (3回)	12人	材料費等 3,100円
12	落語入門 ~冗談じゃないよ、城 南だよ!~	城南公民館での落語公演も4年目。梅朝さん、ますます舌好調!小噺から人情噺まで、笑いあり涙あり。抱腹絶倒の梅朝ワールドをご堪能あれ!	好文亭梅朝	日曜日 10:00~ 11:30	6/1,15,7/6 (3回)	30人	資料代 300円
13	手ぶらで「茶道」 ~超入門編~	心整う和の心、五感に響く日本の文化をゆっくりと感じます。奥深い茶道には、たくさんの楽しみが詰まっています。おいしい抹茶&和菓子でお茶しませんか。	谷仲 宗和 (和子)	土曜日 13:30~ 15:00	5/31,6/14,28 7/12 (4回)	10人	材料費 (茶菓子代) 2,000円
14	パーソナル カラー診断 ~より輝くために~	人の個性はそれぞれ、魅力もそれぞれ。自分に似合う色を発見し活かすことで、一人ひとりの違った魅力をどんどん引き出してくれます。	ナリシマ アキエ	日曜日 10:00~ 12:00	6/29 (1回)	15人	資料代等 800円
15	ばばっと作れる 「夏野菜料理」 ~野菜リハから学ぶ~	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、免疫力アップ!暑い季節を乗りきります。	中村 智子	日曜日 10:00~ 12:30	7/20,8/3 (2回)	12人	材料費等 3,500円
16	ワールドキャラバン ~スリランカ編~ 本場のカレー作り	スリランカ出身の講師と、身体に良いスパイスを使い、本格的、かつ簡単にできるチキンカレー(&スリランカ米)を作ります。文化や観光などの話を聞きながら、伝統の紅茶と共に本場の香りを味わいます。	赤塚 ダヤナンダニ	日曜日 9:30~ 12:30	7/13 (1回)	15人	材料費等 1,500円

◆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