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

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・家庭の防犯対策②館外潮来市③避難訓練と救命処置④脳若のトレーニング⑤館外つくばみらい市&常総市⑥チェアピクス・開級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 9:30～ 11:30	5/15, 6/19 7/10, 9/11 10/2, 11/6 (6回)	25人	資料代 研修代 500円
2	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学習をします。①開級式・家庭の防犯対策②館外潮来市③避難訓練と救命処置④脳若のトレーニング⑤館外つくばみらい市&常総市⑥チェアピクス・開級式	社会教育 指導員 専門講師	木曜日 9:30～ 11:00	5/15, 6/26 7/10, 9/11 10/9, 11/6 (6回)	25人	資料代 研修代 500円
3	茨城の歴史人物2	本県にゆかりのある歴史人物に焦点を当て、活躍した時代や社会背景、生き方について学びます。 八田知家 小田孝朝 宮本茶村 飯田吉英 館外(つくば市北条地区 小田城周辺)	千葉 隆司	土曜日 9:30～ 11:00	6/7, 14, 21 6/28, 7/5 (5回)	30人	資料代 500円
4	歴史ウォーキング	石岡及び八郷地区の歴史遺産である代表的な神社仏閣や遺跡等を歩きながら回り歴史学習を体験します。 ・高浜地区(高浜神社周辺 高浜要害) ・菖蒲沢地区(菖蒲沢薬師観音) ・瓦会地区(瓦塚遺跡)	文化振興課	水曜日 9:30～ 11:30	5/14, 28 6/4 (3回)	12人	資料代 400円
5	筆ペンで美文字	冠婚葬祭における名前の書き方を学びます。筆ペンでトメ・ハネ・ハラヒを練習します。	大塚 知恵	土曜日 14:00～ 15:30	5/10, 24 6/7, 21 (4回)	8人	筆ペン・ 資料代 800円
6	味噌づくりに挑戦! (未受講者優先)	味噌づくりの歴史を学び、数種類の味噌を試食した後、味噌を仕込みます。出来上がりは約5kgでお持ち帰りとなります。	小倉 崇稔	日曜日 10:00～ 12:00	5/18 (各1回)	各8人	材料費 4,000円
7				日曜日 13:00～ 15:00			
8	脳を鍛えよう! 男の能力向上講座	認知症予防や脳の老化に対する予防策。男性の社会参加を促します。	糸賀 敬子	金曜日 13:30～ 15:00	5/9, 30 6/13, 7/4 (4回)	男性 24人	タブレット レンタル代 500円
9	タブレットで楽しく 笑顔で脳トレ講座	タブレットを使って脳をトレーニング。社交の場として、講座を通じて他の人と交流し、孤独感を軽減します。			5/23, 6/6 6/20, 7/11 (4回)	女性 24人	
10	アルバ先生の 陶芸教室	粘土のこね方・丸め方・のぼし方など陶芸の基本を学び、茶碗と花瓶を作ります。(材料費は、粘土代・和薬・焼き上げすべて込み)	田中アルバ 本田賀寿子	土曜日 9:30～ 12:00	5/24, 31 7/5 (3回)	20人	材料費 3,000円
11	紅茶の シフォンケーキ	厳選素材で本格的なシフォンケーキを作ります。しっとりふわふわなケーキでお洒落なティータイムを演出します。	萩原理恵子	金曜日 10:00～ 12:00	5/16 (1回)	8人	材料費 2,000円
12	楽しいアルミ工作	身近にあるアルミ缶を大変身させる工作です。昆虫を中心に自分のお気に入りの作品(カブトムシやクワガタなど)を手作ります。	川井 祐一	木曜日 9:30～ 11:30	6/5, 6/12 6/26, 7/3 (4回)	20人	材料費 500円
13	呼吸のための ヨガ	呼吸ヨーガの魅力をお伝えします。呼吸を大切にし、内側へと意識を向けます。(妊娠中の方はご遠慮ください) ※前日も申込みで未受講者優先	荒木 由乃	火曜日 10:00～ 11:30	5/20, 6/3 6/17, 7/1 7/15 (5回)	20人	資料代 100円
14	バランス コンディショニング チェア	理学療法士考案の予防医学で、楽しく愉快地に骨盤の歪みを体幹から整えます。 ※前日も申込みで未受講者の方優先	飯嶋 理恵	火曜日 10:00～ 11:30	6/10, 24 7/8 (3回)	30人	無料
15	カワイイ 多肉植物	年間通して楽しめる、人気の多肉植物で寄せ植えを行います。ワイヤーミニピックも作りかわいらしくアレンジします。	小野久美子	土曜日 10:00～ 12:00	5/17 (1回)	10人	材料費 3,000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