

令和7年度 石岡市 後期講座

# 公 民 館 講 座

～学びたい気持ち応援します～

## 募 集 要 項

◆申 込 期 間… 令和7年9月4日(木)～10日(水)

※9月8日(月)は休館日のため、公民館窓口からの申し込みはできません。

◆申 込 方 法… ①②から選んで申し込みください。

① **公民館窓口** 午前9時～午後5時

中央公民館・府中・東・城南・国府地区公民館の窓口からすべての講座を申し込むことができます。

② **インターネット** 24時間可

右記の二次元コードを読み込むか下記の URL を入力してください。

<http://logoform.jp/form/LNZy/1038113>

※電話、FAX、ハガキでの申し込みはできません。



◆受講対象者… 石岡市内在住または在勤者

◆そ の 他… ●講座内容や開催日時などを確認して申し込みください。

●各講座とも申込数が定員を超えた場合は、抽選により決定します。  
※先着順ではありません。

●当選者にのみ、9月28日(日)以降ハガキを送付します。

●他館または同一館で、同じ日時の講座に重複して申し込むことはできません。

※重複して申し込みをした場合は、該当講座の申し込みが無効になります。

●各講座とも全回受講できる方を対象とします。

【申し込み時の注意】

- 1) 申込者が規定数に達しない場合や感染症拡大防止策がとられた場合などには、講座を中止することがあります。
- 2) 感染症対策は、皆さまの判断にゆだねます。
- 3) 講座の開催日時などが、変更になる場合があります。
- 4) 不正と認められた申し込みは、無効とします。



公民館の講座は、生涯現役プラチナ応援事業のポイント対象です

# 中央公民館の講座

■中央公民館

石岡市柿岡5680番地1

☎0299-43-6262

| No. | 講 座 名                             | 講 座 内 容                                                                              | 講 師            | 曜日・時間              | 開 催 日                                  | 定員  | 教材費等                  |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------------|-----|-----------------------|
| 1   | 石岡市立ふるさと歴史館を知ろう！                  | 「石岡市立ふるさと歴史館」では建物の2階に石岡の歴史を見ることが出来る常設展示を、1階では様々な企画展を開催しています。これまでの企画展を詳しく解説します。       | 文化振興課職員        | 金曜日<br>13:30～15:00 | 11/7,14,21,28<br>(4回)                  | 20人 | 無 料                   |
| 2   | 茨城の近現代史                           | 20世紀の戦後復興から先進国へ仲間入りする日本社会の変化の道筋を学びます。<br>※11/30は館外学習(大洗町護国寺周辺)                       | 千葉 隆司          | 日曜日<br>13:30～15:00 | 10/19,26<br>11/2,16,30<br>(5回)         | 20人 | 資料代<br>400円<br>(館外実費) |
| 3   | スマホ講座<br>「今日からあなたもスマホ通」           | インターネット・Wi-Fi・アプリの活用法を更に詳しく学びます。                                                     | 糸賀 敬子          | 水曜日<br>13:30～15:00 | 11/12,19<br>(2回)                       | 10人 | 無 料                   |
| 4   | ライン講座<br>「LINEデビュー応援講座」           | ラインを便利に安全に使いこなせるように学びます。                                                             |                | 水曜日<br>13:30～15:00 | 12/10,17<br>(2回)                       | 10人 | 無 料                   |
| 5   | Ballで楽しく！<br>エクササイズ               | ボールで簡単な筋トレを行います。健康維持増進にチャレンジ、体力アップを目指します。                                            | 木村 幸子          | 金曜日<br>13:30～15:00 | 10/10,24,31<br>11/7,14,21<br>(6回)      | 20人 | 無 料                   |
| 6   | 初めての<br>タオルピクス                    | ～汗拭きタオルで始めるエアロピクス(有酸素運動)～<br>初心者向けです。                                                | 戸田 州子          | 水曜日<br>13:30～15:00 | 10/15,29<br>11/5,19<br>12/3,17<br>(6回) | 30人 | 無 料                   |
| 7   | やさしい<br>ピラティス &<br>ストレッチ          | 体幹のトレーニングを行い、姿勢や柔軟性の改善を目指します。                                                        | 鴻田 良枝          | 木曜日<br>13:30～15:00 | 11/13,20<br>12/4,11,18<br>(5回)         | 12人 | 無 料                   |
| 8   | つくば山麓<br>「蕎麦打ち体験」                 | 静かな杜の自然いっぱいの中で、蕎麦打ち職人の指導のもと、自分で打って食べる絶品の蕎麦作り体験です。里山の景色を眺めながら打ちたての蕎麦を味わいます。【現地集合現地解散】 | 朝日里山学校<br>高田 昇 | 水曜日<br>10:00～12:00 | 11/26<br>(1回)                          | 15人 | 材料費<br>2,900円         |
| 9   | はじめての<br>エコクラフト                   | 基本から応用作品まで製作過程で分かりやすく学習します。自分で編む喜びを味わう事ができます。                                        | 宮澤 郁子          | 金曜日<br>9:30～11:30  | 10/17,24,31<br>11/7,21,28<br>(6回)      | 14人 | 材料費<br>1,700円         |
| 10  | 美・健康美学                            | 心の健康・体の健康<br>一緒に楽しく運動、足もみと食のお話し、健康についての学びをしていきます。                                    | Miki           | 木曜日<br>10:00～11:30 | 10/16,30<br>11/6,20<br>12/4<br>(5回)    | 15人 | 無 料                   |
| 11  | 折り紙基礎講座                           | 指先を使って楽しく脳トレ！<br>折り紙の基本折りから学びます。                                                     | 澤部 玲子          | 火曜日<br>10:00～11:30 | 10/21,28<br>11/11,18<br>12/9<br>(5回)   | 10人 | 材料費<br>200円           |
| 12  | 「和モダンな<br>木箱アレンジ」<br>(50歳代までの人優先) | 細長い木箱を使ってテーブルや壁に飾れる作品を製作します。和モダンな「ボックスフラワーアレンジメント」作りを体験できる講座です。                      | 桐原 一恵          | 土曜日<br>10:00～11:30 | 11/15<br>(1回)                          | 12人 | 材料費<br>2,500円         |

# 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   | 石岡に伝わる昔話<br>その舞台を訪ねて Ver.4                   | 石岡市に伝わる民話「無駄骨弥兵衛さんのはなし」(泉町)「木比提狐(きびさげづね)の恩返し」(杉並町)の人情味の面白さとその時代背景についてのお話を聞くことで、『歴史の里石岡』の魅力を再認識することができます。 | 飯塚 信久                            | 木曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 10/23<br>(1回)                          | 40人       | 無 料                                  |
| 2   | 気功ストレッチ<br>(前期未受講者優先)                        | 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                            | 日曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/5,26<br>11/2,16<br>12/7<br>(5回)     | 20人       | 無 料                                  |
| 3   | 美 ユーティー<br>Body Wave® &<br>楽しいダンス            | 専用バンド(代替品可)のテンションを利用して背骨のつまりを取る、ウエストにくびれを作る、体幹部の強化、姿勢の改善、太りにくい体を作る、腸活改善などの効果があるプログラムです。                  | 斎藤 崇恵                            | 火曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/7,21,28<br>11/11,18<br>12/2<br>(6回) | 20人       | 専用バンド<br>購入の方<br>1,100円              |
| 4   | ボディバランス<br>体幹エクササイズ<br>(前期未受講者優先)            | 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<br>13:30 ~ 15:00 | 11/7,14,21,28<br>12/5,12<br>(6回)       | 20人       | 無 料                                  |
| 5   | 楽しいぬり絵!<br>オリジナル<br>(前期未受講者優先)               | 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<br>13:30 ~ 15:30 | 10/23,30<br>11/6,13,20,27<br>(6回)      | 15人       | 資料代<br>1,000円                        |
| 6   | 歌声ひろばin府中<br>~あの素晴らしい<br>歌をもう一度~             | 生ピアノ(エレピ)、生ギターで歌う懐かしの「青春ソング」「昭和歌謡」「唱歌・童謡」オンパレード! 歌い終われば、心もすっきり、明日への活力につながります。                            | 磯前 利行<br>(ギター)<br>磯前 容子<br>(ピアノ) | 水曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/15<br>11/12<br>12/10<br>(3回)        | 30人       | テキスト代<br>700円<br>('日本のうた'<br>のぼら社含む) |
| 7   | 秋冬アーティフィシャル<br>フラワー①②③<br>(①②③の重複可)          | ハイセンスな花材で季節感溢れるアレンジメントを作ります。お部屋も気持ちも華やぐこと間違いなし。<br>① Welcome board<br>② Xmas アレンジ<br>③ お正月飾り             | 木村 聖子                            | 火曜日<br>10:00 ~ 11:30 | ①10/21<br>(1回)                         | 各回<br>10人 | 材料費<br>2,000円                        |
| 8   |                                              |                                                                                                          |                                  |                      | ②11/11<br>(1回)                         |           |                                      |
| 9   |                                              |                                                                                                          |                                  |                      | ③12/9<br>(1回)                          |           |                                      |
| 10  | かんたんスマホ<br>初・中級編<br>【android】【iPhone】        | 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)の機能を使いこなすスキルを高めます。【ご自身のスマホを持参ください】                                       | 植竹 智央                            | 木曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 10/9,16<br>(2回)                        | 10人       | 無 料                                  |
| 11  | 手作り味噌講座①②③<br>(①②③の重複不可)                     | 誰にも負けない、自分だけのおいしい味噌を作ります。                                                                                | 佐々木太一                            | 木曜日<br>9:30~12:00    | ①10/23<br>(1回)                         | 各回<br>12人 | 材料費<br>4,000円・<br>(希望者)<br>樽代600円    |
| 12  |                                              |                                                                                                          |                                  | 日曜日<br>9:30~12:00    | ②10/26<br>(1回)                         |           |                                      |
| 13  |                                              |                                                                                                          |                                  | 木曜日<br>9:30~12:00    | ③10/30<br>(1回)                         |           |                                      |
| 14  | 肉のマエストロに学ぶ<br>本格肉料理①②<br>(①②の重複可)            | 当日市場で仕入れる上質のお肉で作る本格料理です。お持ち帰りはその日の食卓のメインディッシュにいただけます。<br>①塊肉から調理する豚もも肉の煮込み<br>②こんがりローストポーク               | 杉山 博茂                            | 木曜日<br>9:00 ~ 12:00  | ①11/6<br>(1回)                          | 各回<br>18人 | 材料費<br>2,000円                        |
| 15  |                                              |                                                                                                          |                                  |                      | ②11/20<br>(1回)                         |           |                                      |
| 16  | ジオパークを歩く                                     | 石岡市近隣のジオパークを歩いて自然の成り立ちや歴史を学びます。<br>①八郷盆地エリア<br>②つくば市沼田エリア<br>③つくば市北条エリア<br>【現地集合現地解散】                    | 矢野 徳也                            | 水曜日<br>9:30 ~ 12:30  | 11/12,26<br>12/10<br>(3回)<br>予備日12/24  | 20人       | 保険料<br>資料代<br>250円                   |
| 17  | 親子でキュートな<br>カップケーキを<br>作っちゃおう①②<br>(①②の重複不可) | カップケーキを焼いて、クリームで可愛くデコレーションします。                                                                           | 田村 玲香                            | 日曜日<br>10:00 ~ 12:00 | ①11/9<br>(1回)                          | 各回<br>10組 | 材料費<br>1,200円                        |
| 18  |                                              |                                                                                                          |                                  |                      | ②11/30<br>(1回)                         |           |                                      |

# 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24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   | 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           | 日曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 10/5,12,19,26<br>11/2 (館外)<br>(5回)     | 30人 | 資料代<br>300円<br>(館外実費)     |
| 2   | 石 岡 市 の<br>戦 争 遺 跡 を 学 ぶ                    | 戦後 80 年、市内にある太平洋戦争中に急造され海軍航空基地の「戦争遺跡」から、航空基地の実態などを学びます。                         | 文化振興課<br>学芸員    | 金曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 10/24,31<br>(2回)                       | 20人 | 無 料                       |
| 3   | 実 用 筆 ペン<br>(前期未受講者優先)                      | 宛名書きや写経を通して、筆ペンできれいな文字の書き方を学びます。                                                | 倉持 一美           | 水曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 10/15,22,29<br>11/5,12<br>(5回)         | 15人 | 資料代<br>筆ペン代<br>500円       |
| 4   | 初 め て の<br>ス マ ー ト フ ォ ン                    | 初めてスマートフォンを持って、操作が分からない・使い方が不安だという初心者のための講座です。                                  | 糸賀 敬子           | 木曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/23,30<br>11/6,13<br>(4回)            | 12人 | 無 料                       |
| 5   | 機能的ストレッチ<br>(前期未受講者優先)                      | 筋肉や関節を動かしながら、日常動作の改善を目指します。柔軟性向上、姿勢改善、腰痛や肩こりの軽減にも効果があります。(膝をつきます)               | 佐藤 直子           | 水曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/29<br>11/5,12,19,26<br>12/3<br>(6回) | 16人 | 無 料                       |
| 6   | メンズエクササイズ<br>(男 性 限 定)                      | いろいろな体操を通して筋肉量を増やし、基礎代謝を向上させます。                                                 | 木村 幸子           | 日曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/19,26<br>11/2,9,30<br>12/7<br>(6回)  | 20人 | 無 料                       |
| 7   | 女 性 の た め の<br>し な や か 身 体 バ ー<br>(女 性 限 定) | 木製の棒を使って「筋力」「バランス」「コーディネーション」「ストレッチ」「ほぐし」を取り入れて活力ある身体を目指します。                    | 坂口 悦子           | 金曜日<br>14:00 ~ 15:30 | 10/17,31<br>11/7,21<br>12/5<br>(5回)    | 18人 | 無 料<br>(棒は無料<br>レンタル)     |
| 8   | シニアのための<br>安 心 ラ イ フ<br>(3回講座)              | 将来について不安なことはありませんか。相続や遺言書の書き方など司法書士からやさしく学びます。                                  | 岡部智恵子           | 土曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 10/18<br>(1回)                          | 20人 | 無 料                       |
|     |                                             | 「健康寿命を延ばすには」毎日の生活にヒントをもらいます。                                                    | 包括支援センター<br>職 員 | 木曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 10/30<br>(1回)                          |     |                           |
|     |                                             | あなたやあなたの家族が要介護になった時のために施設の種類や特徴を学びます。                                           | 特 養 施 設<br>職 員  | 土曜日<br>10:00 ~ 11:30 | 11/8<br>(1回)                           |     |                           |
| 9   | 郷 土 料 理 を 学 ぼう<br>【手 作 り 豆 腐】               | 豆腐は、低糖質・低カロリーな上に栄養豊富な食品です。素材にこだわった自家製豆腐を作って味わいます。                               | 田上シズ子<br>濱 慶子   | 金曜日<br>9:30 ~ 12:00  | 11/21<br>(1回)                          | 12人 | 材料費<br>1,000円             |
| 10  | 郷 土 料 理 を 学 ぼう<br>【お や き 作 り】               | 生地の中に具材がぎゅっと詰められたもっちりおやきをつくります。                                                 | 櫻井 裕子<br>飯田 京子  | 金曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 11/28<br>(1回)                          | 15人 | 材料費<br>1,000円             |
| 11  | リ サ イ ク ル<br>布 草 履 づ く り<br>(前期未受講者優先)      | 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。足指を使って作るため、健康増進と認知症の予防になります。                          | 塚田ヒロ子           | 火曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 12/9,16,23<br>(3回)                     | 10人 | 材料 200 円<br>使い古しの<br>Tシャツ |
| 12  | モ ノ ク ロ の 魅 力<br>「 切 り 絵 」 の 世 界            | カッターで白黒の切り絵を制作します。誰にでも簡単にできて素晴らしい作品が完成します。                                      | 川井 祐一           | 木曜日<br>9:30 ~ 11:30  | 11/13,20,27<br>12/4<br>(4回)            | 12人 | 道具材料費<br>800円             |
| 13  | フラワーアレンジメント①<br>～クリスマス編～<br>(②と重複可)         | 「ペーパーフラワーで彩るクリスマスリースづくり」季節感を楽しみながら、紙素材で作る花の技法を学び、オリジナルのクリスマスリースを制作します。          | 桐原 一恵           | 火曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 11/18<br>(1回)                          | 12人 | 材料費<br>各2,000円            |
| 14  | フラワーアレンジメント②<br>～お正月編～<br>(①と重複可)           | 「りんご編み土台でつくるお正月リース風飾り」日本の伝統的な編み技法を取り入れた土台に、縁起の良い花材や装飾を自由にあしらひ、自分だけのお正月飾りを制作します。 |                 |                      | 12/2<br>(1回)                           | 12人 |                           |

# 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   | 「ラーメン」愛を語る<br>～ラーメンブロッガー<br>20年の歩み～   | 集まれラーメン党！腹が減る究極のラーメン論。ラーメン愛にあふれる講師が、ラーメンの世界とその奥深さについて熱く語ります。                                  | 柏木 恭典                                | 日曜日<br>10:00～<br>11:30           | 10/26<br>(1回)                     | 30人 | 無 料                          |
| 2   | 「赤ちゃんポスト」<br>研究最前線<br>～緊急下の女性たちと内密出産～ | 「赤ちゃんポスト」の研究を20年以上続けている講師が、その現状と最前線を語る特別講座。生まれ来るいのちの尊厳と人権に迫ります。                               | 千葉経済大学<br>短期大学部<br>こども学科教授           | 土曜日<br>13:30～<br>15:00           | 10/25<br>(1回)                     | 30人 | 無 料                          |
| 3   | 聴いて、歌って<br>「シャンソン」をあなたと♪              | シャンソンをもっと身近に！その歌の背景を聞いたり、生歌を聴いたりしながら、一緒に歌いましょー。“年末＆新春シャンソンショー”開幕です！                           | 西山 京子<br>with<br>ISOMAEs             | 木曜日<br>13:30～<br>15:00           | 12/25<br>1/8<br>(2回)              | 30人 | 資料代<br>200円                  |
| 4   | 里山トレッキング<br>～秋を感じる山時間～<br>(前期未受講者優先)  | 脚で感じる秋の里山。秋の風景と紅葉を愛でながら、ゆったりとした山時間を過ごします。<br>①雨引山 雨引観音コース<br>②筑波山 葉王院コース                      | 大類由美子<br>中村 政之                       | 水曜日<br>8:00～<br>13:00            | 10/22<br>11/19<br>(2回)            | 25人 | 資料代<br>400円<br>(別途ケーブルカー代)   |
| 5   | 歴史講座 1<br>「知られざる水戸藩」<br>～奥女中は見た！～     | 歴史マニア、歴女にはたまらない歴史秘話。①水戸藩の育子策と間引き教諭書 ②奥女中のみた幕末の水戸藩 ③幕末水戸藩の奥女中・沢宣子「衣手日記」を読む 以上3話です。             | 県立歴史館員<br>①廣瀬 昌子<br>②笹目 礼子<br>③長谷川良子 | ①②火曜日<br>③木曜日<br>13:30～<br>15:00 | ①10/7<br>②11/18<br>③12/18<br>(3回) | 30人 | 資料代<br>600円                  |
| 6   | 歴史講座 2<br>「幕末の水戸藩」<br>～尊王攘夷と慶喜～       | 幕末維新という変革期に、その原動力となった水戸藩が果たした歴史的役割と、その特質を様々な角度から浮かび上がらせてみます。                                  | 県立歴史館員<br>由波 俊幸                      | 火曜日<br>14:00～<br>15:30           | 10/28<br>11/11<br>(2回)            | 30人 | 資料代<br>400円                  |
| 7   | 出前授業<br>「詩を味わう」<br>～言葉の奥へ 詩の森へ～       | 短大講師による大人のための本格授業。小・中学校の詩を題材にして、読みを深め、奥深いことばの世界に分け入ります。                                       | 塚本 幸男                                | 日曜日<br>10:00～<br>11:30           | 10/12<br>11/9<br>(2回)             | 15人 | 無 料                          |
| 8   | えんじよい米くらぶ<br>～「米粉パンづくり」<br>に挑戦～       | グルテンがない身体に良い米粉を使ってパンと一品料理を作ります。<br>①丸パン・クリームシチュー ②ツナコーンパン・チキンナゲット ③フォカッチャ・カレー                 | 岡崎喜代子                                | 金曜日<br>9:30～<br>12:00            | 10/24<br>11/7,21<br>(3回)          | 12人 | 材料費等<br>4,100円               |
| 9   | 3・11を忘れない<br>～石巻の「今」と<br>「ど根性ひまわり」と～  | 石巻でボランティアをしてきた元教師が、現地で見聞きた「14年間の軌跡」と「今」、そして、ライフワークとして続けている「ど根性ひまわり」を咲かせよう活動！について報告します。        | 山崎 雅昭                                | 木曜日<br>13:30～<br>15:00           | 11/13<br>(1回)                     | 20人 | 資料代<br>200円                  |
| 10  | 本場の中華を味わう<br>～肉まん・ニラ饅頭作り～             | シンプルな材料で、生地から本格的なふくらみジューシー肉まんとバリッとほっこりニラ饅頭を作ります。                                              | 侯 彩華                                 | 水曜日<br>9:00～<br>12:00            | 10/15,29<br>(2回)                  | 10人 | 材料費等<br>1,600円               |
| 11  | 篆刻（てんこく）<br>～一印入魂！<br>書・ハガキが映える～      | 書やハガキ等に押すだけで、輝きと重厚感が増すような印を彫ります。<br>①2.5cm角の印材に名前を彫る。<br>②適した印材に好きな文字を彫る。                     | 山内 白華                                | 木曜日<br>10:00～<br>12:00           | 10/23,30<br>(2回)                  | 10人 | 材料費<br>2,000円<br>(道具レンタル無料)  |
| 12  | 「流木とドライフラワー」の世界<br>～by 結いのはな～         | 自然が作り出す独特な風合いの流木を使ったフラワーベースに、華やきを飾るドライフラワーをアレンジ。またエアプランツや観葉植物、生花を使った流木フラワーベースの活用術も学びます。       | 吉田 紘子                                | 日曜日<br>13:30～<br>15:30           | 11/9<br>(1回)                      | 15人 | 花材費等<br>3,800円               |
| 13  | haloさんのハロー！<br>「マクラメバック作り」            | 生成りの紐を指で編み進め、キャンバスバックに付けます。マクラメ作家、haloさんのデザインが際立つ個性的なバックを作ります（ダブルタッセルつき）。                     | 臼田ひろみ                                | 日曜日<br>13:00～<br>15:30           | 10/19,26<br>(2回)                  | 10人 | 材料費等<br>2,500円               |
| 14  | 笑顔を贈ろう♡<br>「筆文字アート」                   | 人気の雑貨屋さんが作ったオリジナルミニミニカレンダーを素材にして、月ごとにかわいい絵と優しい文字を添えます。さらに、もらってうれしいハガキと年賀状作りも楽しめます。<br>※当館に見本有 | 久保 智月                                | 土曜日<br>13:00～<br>15:00           | 11/15,22<br>12/13,20<br>(4回)      | 10人 | 材料費<br>2,500円<br>(道具レンタル代含む) |
| 15  | 落語入門<br>～冗談じゃないよ、城南だよ～<br>(前期未受講者優先)  | 小断から人情断まで、笑いあり涙あり、抱腹絶倒の梅朝ワールドをご堪能ください。                                                        | 好文亭梅朝                                | 土曜日<br>10:00～<br>11:30           | 10/11<br>12/20,27<br>(3回)         | 30人 | 資料代<br>300円                  |
| 16  | いくつになっても<br>おどれる♪<br>「ヒップホップ」         | 「BACK STREET SAMBERS（三婆ズ）」の講師によるダンス講座第2弾！初めての方でも音楽にあわせて楽しく踊ることができます。                          | 市之瀬正樹                                | 土曜日<br>10:00～<br>11:30           | 11/15,22,29<br>12/6<br>(4回)       | 25人 | 無 料                          |
| 17  | 楽・ラク体験！<br>「ヒモトレ」                     | “巻くだけで簡単に丁度よいカラダに自然に整う”ヒモトレ。体が整い、まとまることにより、本来の体もっている身体能力が現れます。                                | 笹栗二三子                                | 金曜日<br>13:30～<br>15:30           | 10/17<br>11/14,28<br>(3回)         | 15人 | 無 料<br>(紐は無料レンタル)            |
| 18  | ステンドグラス入門<br>～アンティーク調の<br>フラワーベース～    | カット済みのガラスをハンダごてで組み合わせて、ピッチャー型のフラワーベースを作ります。                                                   | 津志田太郎<br>茉登香                         | 金曜日<br>10:00～<br>12:00           | 12/12<br>(1回)                     | 15人 | 材料費<br>3,300円                |

# 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   | 茨城の歴史人物2                            | 茨城ゆかりの歴史人物から活躍した時代や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 小田周辺地区) | 千葉 隆司          | 日曜日<br>9:30 ~ 11:00  | 11/9,16,30<br>12/7,<br>21(館外)<br>(5回)  | 30人 | 資料代<br>500円                        |
| 2   | 歴史ウォーキング                            | 石岡市の神社仏閣や遺跡等を歩き、歴史を体感します。1行程約3キロ程度歩きます。<br>・高浜、菖蒲沢、瓦谷地区              | 文化振興課          | 水曜日<br>9:30 ~ 11:30  | 10/15,29<br>11/5<br>(3回)               | 12人 | 資料代<br>保険料<br>400円                 |
| 3   | はじめてのジャズダンス                         | 馴染みの歌謡曲で楽しくダンスを踊ります。輝いていたあの頃にタイムスリップ、心も身体も「リフレッシュ」します。               | 斎藤 崇恵          | 金曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/31<br>11/7,14,21,28<br>12/5<br>(6回) | 20人 | 無 料<br>ヨガマット持参                     |
| 4   | めざせ健康寿命アップ！<br>ストレッチ体操<br>(男性希望者優先) | 若々しくいるために、誰でも出来るヨガ、ストレッチを通して運動習慣を身につけます。                             | 湯原 竜也          | 水曜日<br>13:30 ~ 15:00 | 10/15<br>11/5,19<br>12/3,17<br>(5回)    | 15人 | 資料代<br>100円<br>ヨガマット持参             |
| 5   | 秋のバードウォッチング                         | 秋から初冬の身近な自然の中で暮らす野鳥の生態について学びます。<br>※館外学習あり【現地集合・現地解散】                | 川崎 慎二          | 土曜日<br>9:30 ~ 11:30  | 10/11<br>11/22<br>12/13<br>(3回)        | 15人 | 資料代<br>500円                        |
| 6   | 関西風<br>味噌づくりに挑戦！                    | 味噌の歴史や特性を学び味噌づくりに挑戦します。二十割麹味噌！完成は約5kg。(作業には体力が必要です)                  | 小倉 崇稔          | 土曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 10/11<br>(各1回)                         | 各8人 | 材料費<br>4,600円<br>(樽の購入可)<br>別売600円 |
| 7   |                                     |                                                                      |                | 土曜日<br>13:30 ~ 15:30 |                                        |     |                                    |
| 8   | 憧れのお菓子①<br>(②との重複不可)                | 選された国産の材料を使って、子供にも安心な本格的バスク風チーズケーキを作ります。                             | 萩原理恵子          | 金曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 10/10<br>(1回)                          | 8人  | 材料費<br>2,500円                      |
| 9   | 憧れのお菓子②<br>(①との重複不可)                | 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          | 金曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 11/21<br>(1回)                          | 8人  | 材料費<br>2,500円                      |
| 10  | 筆ペンで美文字<br>パート2<br>(前期未受講者優先)       | 冠婚葬祭に必要な文字の書き方を学びます。漢字のへんやつくり等を意識して、トメ ハネ ハライを練習します。                 | 大塚 知恵          | 土曜日<br>14:00 ~ 15:30 | 11/1,15<br>12/6,20<br>(4回)             | 15人 | 資料・<br>筆ペン代<br>900円                |
| 11  | クリスマスを彩る<br>多肉ツリー<br>～トレイタイプ～       | 平形のトレイにまるで絵画のようにカラフルな多肉植物をツリー型にデザインして作成します。                          | 小野久美子<br>飯島きよ子 | 土曜日<br>10:00 ~ 12:00 | 11/29<br>(1回)                          | 18人 | 花材代<br>4,000円                      |
| 12  | クレイとアロマで<br>美しい自分へ                  | クレイでデトックスします。血行を促進して、体内の汚れをキレイにします。アロマの効能について学びます。                   | 大和田洋子          | 日曜日<br>13:30 ~ 15:30 | 11/16,30<br>(2回)                       | 8人  | 材料費<br>2,500円                      |