

令和8年度 石岡市 前期

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8年4月3日(金)～11日(土)

※4月6日(月)は休館日のため、公民館窓口で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 **オンライン(二次元コード)** 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。

<https://logofom.jp/form/LNZy/1438726>

※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、4月22日(水)以降ハガキを発送します。
 - 詳しい講座内容は「学習計画表」をご覧ください。
 - 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。
 - 往復途上での事故、熱中症等について、公民館側は責任を負いかねます。
 - 【社会探訪】は全館通して1人1講座です。

【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	「ふるさと歴史館 企画展の歴史」	ふるさと歴史館では、多彩なテーマの企画展を現在までに40回以上開催してきました。今回は歴代の企画展の内容を近年の知見に加えて解説します。	文化振興課 職員	金曜日 13:30～ 15:00	5/15, 22, 29 6/5 (4回)	20人	無料
2	石岡市の地名を学ぶ	身近な石岡市内各所の地名の成り立ちや意味を学びます。 ※7/5は館外学習（杉の井、木間塚ほか）	千葉 隆司	日曜日 10:00～ 11:30	6/7, 14, 21, 28 7/5 (5回)	20人	資料代 400円 (館外実費)
3	使える！楽しくなる スマホ活用 & LINE 講座	ラインとスマホを安心して使うための基礎知識を学びます。	糸賀 敬子	水曜日 13:30～ 15:00	6/3, 10 7/1, 8 (4回)	10人	無料
4	エンジョイ ラテン フィットネスⅠ (Ⅱと重複不可)	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かします。体力向上、ストレス発散、ダンスが苦手な方も安心して参加出来ます。	鎌田裕美子	火曜日 13:30～ 15:00	5/19, 26 6/2, 9, 16 (5回)	25人	無料
5	エンジョイ ラテン フィットネスⅡ (Ⅰと重複不可)				6/23, 30 7/7, 14, 28 (5回)	25人	無料
6	筋力バランスストレッチ byからだバー® (前回未受講者優先)	2本の長いバーと1本の短い角材からできているからだバーを、曲げたり伸ばしたりして使い、体の可動域を広めて痛みのないしなやかな身体作りを目指します。	坂口 悦子	木曜日 10:00～ 11:30	5/21, 28 6/4, 11, 18 7/2 (6回)	20人	無料
7	心と体が リラックスする YOGA	～今の自分を大切に、 ヨガを楽しみましょう～	湯原 竜也	木曜日 13:30～ 15:00	5/21, 28 6/4, 11, 18 (5回)	12人	無料
8	やさしい クレイアート教室	ふわふわの軽いソフト粘土で、話題のかわいいシマエナガを作しましょう。	渡邊不二子	木曜日 9:30～ 11:30	7/9 (1回)	8人	材料費 1,500円
9	プリザで作る夏色の コンポートアレンジ	プリザーブドフラワーの薔薇やアジサイ、リーフとドライフラワーなどを可愛いコンポートにアレンジします。初心者の方も綺麗に仕上がります。	河原 由美	火曜日 10:00～ 11:30	7/7 (1回)	10人	材料費 2,800円
10	お洒落な ビーズのアクセサリー	ビーズを使って簡単で素敵なブレスレットを作ります。手先を使うので脳トレになります。	宮内 洋子	水曜日 9:30～ 11:30	7/15 (1回)	12人	材料費 1,500円
11	ウクレレ入門講座	ウクレレの弾き方（リズム、コード）を学び、楽しい弾き語りができることを目指します。	川原場博美	火曜日 9:30～ 11:30	5/19, 26 6/2, 16, 23, 30 (6回)	12人	資料代 500円
12	初心者から始める 太極拳	太極拳を通して基礎体力をつけながら認知症、生活習慣病を予防します。	関 一夫	土曜日 10:00～ 11:30	5/16, 23, 30 6/6, 20 7/4, 11, 18 (8回)	12人	資料代 150円
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
13	社会探訪 (桜川市)	古くから親しまれ、四季折々の花が美しい雨引山楽法寺を見学し、歴史と自然に触れるひと時を過ごします。参拝後は道の駅かさまに立ち寄り休憩します。	中央 公民館職員	水曜日 8:30～ 13:00	6/24 (1回)	25人	入山料 500円

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。

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	石岡の昔話Ver. 5	人と妖怪との関わりを題材にした民話「東大橋の雷棒」「長楽寺の天狗」を通して、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 10:00～ 11:30	5/14 (1回)	60人	無料
2	ジオパークの魅力を学ぶ	筑波山地域ジオパークの地形や地質にかかわる自然や文化遺産を学びます。(3回全て講義形式)	矢野 徳也	水曜日 10:00～ 11:30	6/17 7/1, 15 (3回)	20人	資料代 150円
3	ZUMBA GOLD®	年齢や体力を問わずできるフィットネスです。主にラテン音楽に合わせて楽しく体を動かします。	斎藤 崇恵	火曜日 13:30～ 15:00	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16 (6回)	24人	無料
4	チャレンジ フィットネス	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美しい姿勢を目指します。	岡田 清治	金曜日 13:30～ 15:00	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19 (6回)	20人	無料
5	簡単オリジナル アクセサリー!! ポリマークレイ	人気沸騰!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	金曜日 13:30～ 15:30	6/5, 12, 19 (3回)	8人	材料費 2,100円
6	歌声ひろばin府中Ver. 2 (前回未受講者優先)	生ピアノ(エレピ)、生ギターで歌う懐かしの「青春ソング」「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げます。	磯前 利行 (ギター) 磯前 容子 (ピアノ)	水曜日 13:30～ 15:00	6/3, 17 7/1 (3回)	35人	テキスト代 800円 (「日本のうた」野ばら社含む)
7	アーティフィシャル フラワー①②③ (①②③の重複可)	大切なお友達や家族へのプレゼントにも最適。ハイセンスな花材でアレンジメントを作ります。 ①カーネーションブードルフラワー ②バルーンフラワー ③フラワーギフトボックス	木村 聖子	火曜日 10:00～ 11:30	①5/12 (1回)	各15人	材料費 各2,000円
②6/9 (1回)							
③7/7 (1回)							
10	大人のぬり絵 色鉛筆画	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	5/14, 21, 28 6/4, 11, 18 (6回)	15人	資料代 1,000円
11	手作り味噌講座①②③ (①と②と③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	金曜日 9:30～ 12:00	①5/22 (1回)	12人	材料費 4,000円 (希望者) 樽代 600円
日曜日 9:30～ 12:00				②5/24 (1回)			
金曜日 9:30～ 12:00				③5/29 (1回)			
14	石粉粘土で 動物を作ろう	石粉粘土を使い可愛い動物のオリジナルフィギュアを作ります。	増山みゆき	金曜日 9:30～ 12:00	5/15, 22, 29 6/5 (4回)	10人	材料費 800円
15	LINEブラッシュアップ 講座①② (①②重複不可)	知っているより更に便利になるLINE機能をまだ使っていないかも。あなたのLINEをブラッシュアップします。	植竹 智央	木曜日 10:00～ 12:00	①6/4 (1回)	各8人	無料
16					②6/11 (1回)		
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
17	社会探訪 (常総市)	国の重要文化財に指定されている常総市の坂野家住宅を見学。帰りは常総道の駅で休憩します。	府中地区 公民館職員	木曜日 7:50～ 12:30	5/28 (1回)	25人	見学科200円 (65歳未満) 高速代250円 (人数により 変動)

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。

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	石岡市の歴史資源を活かしたまちづくり	石岡市内に遺る歴史資源の価値を理解し、その活用を模索し「歴史の里 いしおか」のまちづくりを考えます。	千葉 隆司	日曜日 13:30～ 15:00	6/21, 28 7/5, 12, 26 (5回)	30人	資料代 300円 (館外実費)
2	文化財調査の最前線	発掘調査、資料の寄贈や文化財指定等に伴う調査等の最前線を職員が解説します。	文化振興課 学芸員	金曜日 10:00～ 11:30	6/26 7/3, 10, 17 (4回)	20人	無料
3	いちばんやさしいスマホ活用術	初心者を対象に、スマートフォンの便利な機能のポイントやインターネット・Wi-Fi・アプリなどを楽しく体験しながら学びます。	糸賀 敬子	木曜日 13:30～ 15:00	5/14, 21, 28 6/4 (4回)	12人	無料
4	みんなで歌おうA (B, Cとの重複不可)	懐かしい歌や思い出の歌を、みんなで大きな声で歌って、心も体も元気にします。	橋本 実	水・木曜日 10:30～ 12:00	A 5/14, 20 (2回)	A, B, C 各30人	資料代 200円
5	みんなで歌おうB (A, Cとの重複不可)			火曜日 10:30～ 12:00	B 6/2, 9 (2回)		
6	みんなで歌おうC (A, Bとの重複不可)			火曜日 10:30～ 12:00	C 6/30, 7/7 (2回)		
7	体幹機能改善エクササイズ	動的ストレッチで体を整え、衰えた筋力を強化し柔軟な身体づくりを目指します。	佐藤 直子	水曜日 13:30～ 15:00	6/3, 10, 17, 24 7/1, 8 (6回)	16人	無料
8	レッツ! ジャズダンス	音楽と一体になって自由に体を動かしながらダンスを学びます。(初心者向け)	斎藤 崇恵	水曜日 10:00～ 11:15	5/27 6/3, 10, 17, 24 7/1 (6回)	20人	無料
9	シニアのための安心ライフ (3回講座)	①血管を元気に! 「血管」と「血管にかかわる病気」について学びます。血管年齢も測定します。	森山 栄二	木曜日 10:00～ 11:30	6/4 (1回)	30人	無料
		②認知症の理解 安心したセカンドライフを送るために認知症対策について体操などを交えて学びます。	森山 栄二	木曜日 10:00～ 11:30	6/18 (1回)		
		③終活のすすめ 過去・現在・未来の自分に向き合っ物とお金・心の整理をします。	地域包括支援センター	木曜日 10:00～ 11:30	7/2 (1回)		
10	ピザを作ろう!	地元の食材を使用したピザ作りを体験し、薪で焼いたピザを味わいます。 【現地集合現地解散】	朝日里山 学校	金曜日 10:00～ 12:00	5/29 (1回)	20人	材料費 1,000円
11	簡単!可愛い! いちご大福	おもてなしにも喜ばれる、苺がまるっと入った大福と苺を飾った大福を作ります。	大久保恵子 嶋田恵美子	土曜日 10:00～ 12:00	5/2 (1回)	12人	材料費 1,000円
12	南米のたて笛「ケーナ」を吹いてみよう	南米地方の小型のたて笛「ケーナ」の音の出し方、指の押さえ方を学び、日本でも親しみのある曲や童謡などを練習します。	高野 和宏	土曜日 13:30～ 15:00	5/23, 30 6/6, 13, 20 (5回)	8人	楽器代 2,000円
13	楽しいアルミ缶工作	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)を作ります。	川井 祐一	木曜日 9:30～ 11:30	6/4, 11, 18, 25 7/2 (5回)	12人	材料費 500円
14	光を楽しむはじめてのディンプルアート	ディンプルアート・カラー(車のフロントガラスから生まれた超透明絵の具)を使って、塗り絵感覚で楽しむステンドグラス風アートです。マグネット缶ケースとアートフレームを制作します。	桐原 一恵	火曜日 10:00～ 12:00	5/19, 26 6/2 (3回)	15人	材料費 2,500円
15	筆を使った言葉遊び「紫芳の字手紙」	筆を使った大人の言葉遊び「字手紙」の書き方を学びます。はがき一枚に自分の思いを大字と添え書きでわかりやすく伝えることができます。	ひさ すすい 久 紫萃	火曜日 13:30～ 15:30	5/12, 19, 26 6/2, 9 (5回)	12人	材料費 1,000円
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
16	社会探訪(行方市)	今話題の「らぼっぽ なめがたファーマーズビレッジ」で茨城県の名産サツマイモについて楽しく学びます。「道の駅たまつくり」で休憩します。	東地区 公民館職員	金曜日 8:50～ 12:30	6/5 (1回)	25人	入場料 900円

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。

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	知って楽しむ温泉講座 ～健康・肌・心を整える 療養泉～	温泉を「知って入る」ことで、楽しみ方は大きく変わります。源泉かけ流しの療養泉を中心に、温泉法に基づく効能を解説。300ヶ所以上の体験から、予算や行き方など実用的な情報も伝えます。	後藤 正義	木曜日 13:30～ 15:30	5/14, 21, 28 (3回)	30人	資料代 500円
2	地域領主から見る 石岡周辺の戦国時代	時代を生き抜いた城主たち。その地域支配のあり方から戦国時代の実像をわかりやすく解説します。①府中城主大塚氏 ②水戸城主江戸氏③山尾城主穴戸氏	藤井 達也	土曜日 14:00～ 15:30	5/9 6/13 7/11 (3回)	30人	資料代 300円
3	天狗党の動乱と幕末社会	元治元年(1864年)の社会を揺るがした天狗党の動乱について、拳兵の背景と徳川慶喜との関わりを中心に学びます。	由波 俊幸	水曜日 13:30～ 15:00	7/1, 22 (2回)	30人	資料代 400円
4	樹木医に学ぶ ～植物のメカニズム &剪定術～ (植物園見学あり)	植物のメカニズムを知って剪定すれば、その植物はもっと生き生き育ちます。①樹木の役割を学ぶ(学座)②筑波実験植物園(植物の案内や剪定について)※公民館よりバスで送迎	二階堂太郎	土曜日 13:00～ 15:00	①5/16 ②5/30 (植物園) (2回)	20人	資料代 300円 ※入園料 一般320円 65歳以上無料
5	骨格診断 ～あなたの“似合う”を 再発見～	自分の骨格の特徴を知り、それに似合うスタイルを見つけます。さらに自分を引き立たせるおしゃれについても学びます。	ナリシマ アキエ	土曜日 10:00～ 12:00	6/27 (1回)	16人	資料代 1,000円
6	苔ボードギャザリング ～byシュエット～	苔でまいた器に、丈夫な根つきの植物を「ギャザリング」の手法で花束のように寄せ植えます。木製のボードにセットすると、アンティーク調の壁掛けが完成します。	細谷みさ紀	土曜日 10:00～ 12:00	5/23 (1回)	15人	花材 苔ボード込み 5,000円
7	レザークラフト ～本革バック作り～	使うほどに深みが出る革の質感を味わいながら、便利なミニショルダーバックを作ります。	牧野 桂子	日曜日 9:30～ 12:00	5/17, 24 (2回)	10人	材料代 6,000円 (ショルダー込み)
8	Let's go ボウリング! (初級編)	夢中になってストライクを狙っていたあの頃。もう一度ボールを手にとり、基礎からボウリングを学んでみませんか。【現地集合解散】	プロボウラー 公認指導員	水曜日 13:30～ 15:30	5/20 6/3, 10, 17, 24 (5回)	15人	靴・ゲーム代 (資料含む) 3,000円
9	バレトン (バレエ&ストレッチ)	バレエの基本的な動きで、体幹を鍛えていきます。バレエ経験は不要です!気持ちよく身体を伸ばし、すっきりBODYを目指します。	Satomi	土曜日 10:00～ 12:00	5/16, 30 6/6, 20 (4回)	30人	無料
10	初めての易経 ～いまを生きるヒント～	東洋思想の原点に触れながら、易経の初めの一步を踏み出します(占い・哲学・史書等から学ぶ)。	吉岡 博文	木曜日 13:30～ 15:00	6/4, 11, 25 (3回)	20人	書籍・資料代 1,200円
11	落語入門 ～冗談じゃないよ、 城南だよ!～	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ください。	好文亭梅朝	①②日曜日 ③土曜日 10:00～ 11:30	①5/31 ②6/28 ③7/18 (3回)	30人	資料代 300円
12	カルトナージュ ～おしゃれな布箱～	厚紙を組み立ててから布やリボンで装飾し、おしゃれで実用的な小物入れを作ります。①リポントレー②牛乳パックで小物入れ③蓋付き箱	岡崎喜代子	金曜日 9:45～ 12:00	5/22 6/19 7/10 (3回)	20人	材料費 (資料含む) 3,200円
13	篆刻(てんこく) ～美しい文字を刻む～	書やハガキ等に押すだけで、輝きと重厚感が増す印を彫ります。①2.1cm角の印材に名前を彫る(朱文・白文)②適した印材に好きな文字を彫る	山内 白華	木曜日 10:00～ 12:00	6/4, 11, 25 (3回)	10人	材料費 3,000円 (道具レンタ ル無料)
14	お肉やさんが作る肉料理 ～部位の違いを味わう～	部位の特徴を知り、肉本来の風味や旨みを引き立たせるコツを学びます。①豚の部位別(スネ・肩ロース)カレー作り、しゃぶしゃぶの食べ比べ②ローストチキンとサラダチキン作り	菊地 祐子	日曜日 9:30～ 12:00	6/14 7/12 (2回)	12人	材料費 (資料含む) 2,500円
15	手織りアート ～心躍る糸選び～	足踏み式の機織り機を使ってマルチクロス(30cm四方)を織ります。糸を変えながら織り進めると、思いがけない色や模様に出合えます。	chomo	日曜日 9:00～ 12:00	6/7 (1回)	10人	材料費 3,800円
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
16	社会探訪 (香取市)	①北総の小江戸;佐原の街並み巡り(1班 佐原山車会館 2班 伊能忠敬記念館のどちらかを選択 現地ガイド付)②東国三社;香取神宮散策(宮司案内)	現地案内人	水曜日 8:00～ 13:30	5/27 (1回)	25人	入館料他 1班 800円 2班 900円

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。

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 3	茨城県にゆかりのある歴史人物に焦点を当て、活躍した時代や生き方について学びます。「藤原宇合 忍性 黒澤とき 高島嘉右衛門 館外学習(土浦市)」	千葉 隆司	日曜日 13:30~ 15:00	5/17, 24, 31 6/7, 14 (5回)	30人	資料代 500円
2	味噌づくり 「関西風」	味噌の歴史や特性を学び麹多めの味噌づくりを体験します。完成は約5kg(作業には体力が必要です)	小倉 崇稔	日曜日 10:00~ 12:00	5/24 (1回)	8人	4,600円 (樽購入可) 別売600円
3	味噌づくり 「関東風」	味噌の歴史や特性を学び味噌づくりを体験します。完成は約5kg(作業には体力が必要です)		日曜日 13:30~ 15:30	5/24 (1回)	8人	4,200円 (樽購入可) 別売600円
4	歴史ウォーキング	石岡市の歴史遺産である看板建築や遺跡、神社仏閣を歩き歴史を体感します。 ①旧市内看板建築 ②舟塚山古墳 ③板敷山大覚寺	文化振興課	水曜日 9:30~ 11:30	5/20, 27 6/3 (3回)	12人	資料代 500円
5	和のリズムで 身体を動かす	着物、浴衣の着付けと振る舞いを学び、簡単な和のリズムで体を動かします。(着物、浴衣のない方はレンタル可能)	美作 凜 谷島 朋子	木曜日 10:00~ 11:30	5/21, 28 6/4, 11, 18 (5回)	10人	資料代 200円 (レンタル可) 300円
6	暮らしの安心・安全 身を守る	「いざ」という時の命を守る行動を学びます。①緊急時における防災対応術 ②防災科学技術研究所見学③身につけておきたい心肺蘇生法	吉田 淳 研究所職員 消防署職員	木曜日 10:00~ 11:30	6/11, 25 7/9 (3回)	20人	無料
7	クレイで 石鹸づくり	赤ちゃんでも使える天然の粘土クレイを使って石鹸を作ります。(お子様も一緒に体験できます)	伊藤 真実	土曜日 9:30~ 11:30	5/23 (1回)	10人	材料費 2,000円
8	固形のシャンプー & コンディショナー	天然鉱物である大地のめぐみ「クレイ」を使って固形のシャンプー&コンディショナーを作ります。		水曜日 9:30~ 11:30	6/17 (1回)	6人	材料費 2,500円
9	昭和歌謡曲で 動こう 歌謡曲でダンス	懐かしの曲に合わせて誰でも簡単に覚えられるステップ重視の振り付けで、健康・活力・幸せアップに向けて活動します。	谷田部あゆみ	金曜日 10:00~ 11:30	5/15, 29 6/5, 19 7/3, 17 (6回)	30人	無料
10	ドライフラワーの リースづくり	季節の花を取り入れてリビングや玄関に飾れるリースを作ります。時の流れとともに、ドライになっていく作品を楽しむことができます。	前島ひろみ	日曜日 9:30~ 11:30	6/21 (1回)	15人	花材代 3,500円
11	フレンドシップ 英会話	中学2年生の教科書を活用した基礎レベルの講座です。グループで楽しく会話しながらレッスンします。日本にきている外国の方から様々な外国語を聞くことができます。	竹内 正美	水曜日 10:00~ 11:30	5/20 6/3, 17 7/8, 22 (5回)	15人	資料代 500円
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
12	社会探訪 (大洗町)	「幕末と明治の博物館」にて近代日本の夜明けを学びます。マリントワーで太平洋を一望し、まいわい市場で大洗の特産品や地場野菜を探します。	国府地区 公民館職員	火曜日 8:00~ 12:30	6/2 (1回)	25人	研修代 1,000円

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。