

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9月3日(木)～9日(水)

※9月7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/1646246>

※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。

●他館または同一館で、同じ日時の講座と重ならないようご注意ください。

※重なって申し込みをした場合は、どちらの講座も受講できません。

●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17日(木)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。

●各講座とも全回受講できる方を対象とします。

●【社会探訪】は全館通して1人1講座です。

●往復途中で事故、熱中症等について、公民館は責任を負いません。

【申し込み時の注意点】

- 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。



石岡市公認マスコットキャラクター

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 13:30～15:00	10/16,23,30 11/6 (4回)	20人	無 料
2	石岡市の地名を学ぶ (前期未受講者優先)	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。 ※11/29は館外学習(杉の井、木間塚ほか)	千葉 隆司	日曜日 13:30～15:00	10/11,18 11/1,22,29 (5回)	20人	資料代 400円 (館外実費)
3	スマホが楽しくなる LINE講座 (前期未受講者優先)	友達を追加して写真を送ったり簡単なトークと、音声通話LINE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	10/28 11/4 (2回)	10人	無 料
4	はじめての クリパルヨガ ～身体を感じる時間～	呼吸や体の感覚、心の動きにやさしく意識を向けて、リラックスしてゆっくりとクリパルヨガを体験しましょう。	猪俣 恵	木曜日 13:30～15:00	10/15,22,29 11/5,19,26 (6回)	10人	無 料
5	元気アップ フィットネス！	楽しく続けられる有酸素運動で、健康維持と体力アップを図ります。	佐藤 直子	火曜日 13:30～15:00	10/20,27 11/10,17 12/1,8 (6回)	20人	無 料
6	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来年の干支「ひつじ」を作りましょう～	渡邊不二子	火曜日 9:30～11:30	12/1 (1回)	8人	材料費 1,500円
7	☆黒ゴマと さつまいものパン	季節の野菜を使ってセミハードなパンを焼き上げます。さつまいもに相性の良い黒ゴマを生地に混ぜ込み、甘くて食感の良いパンを作ります。	櫻井 安子	木曜日 9:30～11:30	11/26 (1回)	12人	材料費 2,000円
8	～筆ペンで 筆文字アート～	筆文字アートを理解して"ゆき風筆文字アート"を描けるようにします。	小林 友紀	水曜日 10:00～11:30	10/14,21 11/4,11 11/18,25 (6回)	12人	材料費 2,600円
9	暮らしに役立つ エコクラフト	編み方とカゴの形の基本を身に付け手作りの楽しさを味わいます。	三原 律子 宮澤 郁子	金曜日 9:30～11:30	10/16,23,30 11/6,20,27 (6回)	14人	材料費 1,400円
10	～中国気功 ストレッチ～	東洋医学の考え方を学びながら、心も身体もほぐす、やさしい呼吸と動作が中心のストレッチです。	高木早知子	日曜日 10:30～12:00	10/11,25 11/1,15,22 (5回)	15人	無 料
11	免疫力を上げて 健康寿命を延ばそう	日常生活の危険信号をチェックし、予防のための運動と食事を見直します。	ヤクルト 波多野昭乃	水曜日 10:00～11:30	10/28 (1回)	20人	無 料
12	つくば山麓 蕎麦打ち体験	粉をこねるところから切る工程まで、講師が丁寧にお教えします。当日は自分で打ったけんちん蕎麦をいただきます。	朝日里山学校 高田 昇	水曜日 10:00～11:30	12/2 (1回)	15人	材料費 3,000円

社会探訪は全館通して1人1講座です。

13	社会探訪 (水戸市)	茨城県立歴史館で館内の文化財に関する展示を見学し歴史や郷土への理解を深めます。また、敷地内のいちょう並木の黄葉を楽しみながら秋の風情を満喫します。帰路は「ポケットファームときどき」で休憩します。	茨城県立 歴史館職員	木曜日 8:30～13:00	11/12 (1回)	25人	入館料 一般150円 70歳以上 の方80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.6	人と妖怪の関わりを題材とした昔話「小倉川の河童とカアピタリ餅」（柿岡館地区）「新池の性悪る狐」（兵崎南台地区）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	10/29 (1回)	40人	無料
2	腸活で若さアップ	体の健康を維持するための生活習慣及び腸内環境の整え方について学びます。	水戸 ヤクルト	金曜日 10:00～11:30	11/13 (1回)	30人	無料
3	ZUMBA GOLD®	年齢や体力を問わずできるダンスフィットネスです。ラテンを中心に世界の様々な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	10/20,27 11/10,17 12/1,8 (6回)	24人	無料
4	チャレンジ フィットネス (前期未受講者優先)	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	11/6,13 11/20,27 12/4,11 (6回)	20人	無料
5	大人のぬり絵 色鉛筆画 (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 13:30～15:30	10/22,29 11/5,12 11/19,26 (6回)	15人	資料代 1,000円
6	歌声ひろば in 府中 Ver3 (前期未受講者優先)	～生ピアノ（エレピ）、生ギターで歌う懐かしの「青春ソング（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 (ギター) 磯前 容子 (ピアノ)	水曜日 13:30～15:00	11/4,11,25 (3回)	35人	テキスト代 860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①②	ハイセンスな花材で季節感溢れるアレンジメントをつくろう。お部屋も気持ちも華やぐこと間違いありません。 ①ワイヤー花器フラワーアレンジ ②タルトケーキ風フラワー	木村 聖子	火曜日 10:00～11:30	①10/20 (1回)	15人	材料費 各2,000円
8	(①②は重複可)				②11/10 (1回)	15人	
9	LINE ブラッシュアップ (前期未受講者優先)	現代人の生活に密着したスマホの効率性を高めるために、LINE（無料通信アプリ）の機能操作を高度化します。 【自分のスマホをお持ちください】	植竹 智央	木曜日 10:00～12:00	11/19,26 (2回)	8人	無料
10	手作り味噌講座①② (①②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	①金曜日 9:30～12:00	10/23 (1回)	12人	材料費 4,000円 ・ (希望者) 樽代 600円
11				②日曜日 9:30～12:00	10/25 (1回)	12人	
12	肉のマエストロに学ぶ 本格肉料理	当日市場で仕入れる上質のお肉で作る本格料理です。今回は丸々1羽のX'mas ローストチキンを焼き上げます。	杉山 博茂	土曜日 9:30～12:00	11/28 (1回)	14人	材料費 3,000円
13	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。 ①峰寺・十三塚エリア ②つくば市高崎エリア ③笠間盆地エリア 【現地集合現地解散】	矢野 徳也	水曜日 9:30～12:30	11/11,25 12/9 (3回) 予備日 12/16	20人	資料代 150円

社会探訪は全館通して1人1講座です。

14	社会探訪 (牛久市)	世界最大120mの大仏様。ギネスに登録されたその大きさを外から中から体感します。帰路はあみプレミアム・アウトレットで休憩を取ります。	府中地区 公民館職員	木曜日 8:30～12:30	10/22 (1回)	25人	見学科 800円 高速代 250円 (変動あり)
----	---------------	--	---------------	-------------------	---------------	-----	--------------------------------------

※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 (前期未受講者優先)	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。※11/1 館外学習(旧市街地・高浜)	千葉 隆司	日曜日 10:00～11:30 10/25のみ 13:30～15:00	10/4,11,18,25 11/1 (5回)	30人	資料代 300円 (館外実費)
2	かんたん スマホ講座	苦手なスマホを楽しく学びます。	糸賀 敬子	水曜日 13:30～15:00	10/7,21 (2回)	12人	無 料
3	大人のふるさと学習	ふるさと石岡の自慢できることについて学び、私たちのまちについて改めて考えます。	額賀 均	火曜日 13:30～15:00	10/20,27 (2回)	20人	資料代 200円
4	みはらしの丘撮影講座 (65歳以上の方)	ひたち海浜公園みはらしの丘を彩るコキアやコスモスを背景に講師に写真を撮っていただきます。その後、那珂湊おさかな市場を見学します。	小林 優昭	木曜日 8:30～15:00	10/15 (1回)	20人	入場料 写真代 (2L2枚) 1,200円
5	秋のうるおい 肌レッスン	夏の紫外線で疲れた肌をリセット。うるおいのある美肌やワンランク上のメイク術を学びます。	遠藤 純子 白坂里恵子	土曜日 10:00～12:00	10/24 (1回)	10人	材料費 500円
6	男の元気ごはん① (①②重複可) (男性優先女性も可)	料理を通して健康と元気を育てます。 【野菜たっぷりタコライス、エリンギとネギのスープ、デザート】	ヘルスメイト	土曜日 10:00～12:30	①10/10 (1回)	16人	材料費 500円
7	男の元気ごはん② (①②重複可) (男性優先女性も可)	料理を通して健康と元気を育てます。 【鶏唐揚げの黒酢南蛮、ぐるぐるはんぺん焼き、春雨スープ、デザート】		木曜日 10:00～12:30	②11/26 (1回)	16人	材料費 500円
8	目指せ！ そば打ち名人 (男性限定)	熟練講師の指導によりそば打ちを体験します。自分で打った出来立てそばを味わいます。(実演有り)土産付きです。	岡野 力	土曜日 9:15～13:00	12/12 (1回)	8人	材料費 1,000円
9	土曜スッキリエアロ！	一週間頑張った体をエアロビクスでスッキリ。心も体もリセットして来週も元気にスタートします。	佐藤 直子	土曜日 10:00～11:30	10/3,10,17 10/24,31 11/7 (6回)	30人	無 料
10	シニアのための 安心ライフ (3回講座)	豊かな老後のために知っておきたいお金の話	県金融 広報委員会	木曜日 10:00～11:30	10/29 (1回)	30人	資料代 100円
		知って備える！もしものときのガン講座	榎本 愛		11/5 (1回)		
		高齢者を狙う悪質商法と対処法	県消費生活 センター		11/19 (1回)		
11	東・音楽体操	選りすぐった楽曲と誰にでもできるシンプルな動き、人との触れ合いで元気なカラダを作ります。	木野 裕子	水曜日 10:00～11:15	10/14,28 11/11,25 12/9 (5回)	15人	無 料
12	桐と ドライフラワーの ふんわりリース	希少な国産の桐を削ったリースにドライフラワーのアナベルをあしらいます。くるくるとして可愛らしく季節を問わない自然素材のリースを作ります。	高安由佳理	土曜日 10:00～11:30	11/28 (1回)	12人	材料費 2,500円
13	大切な器に 新たな命を吹き込む ～グルー継ぎ～	モダン金継ぎ「グルー(接着剤)」を使って陶器のひび割れを美しく直し、新たな作品によみがえらせます。	桐原 一恵	火曜日 10:00～12:00	9/29 (1回)	8人	材料費 3,000円
14	本場の料理と共に 国際交流をしよう ～タイ編～	タイのガバオライスを作りながら文化や観光などを学び、本場の料理を味わいます。	木村プラタナ	火曜日 10:00～12:30	10/20 (1回)	各回 16人	材料費 各1,800円
15	本場の料理と共に 国際交流をしよう ～スリランカ編～	スリランカのカレーを作りながら文化や観光などを学び、本場の料理を味わいます。	赤塚 ダヤナダンニ	金曜日 10:00～12:30	10/23 (1回)		
16	かつお節で 健康・元気に！① (①②と重複不可)	簡単クッキングで「かつお節」の栄養を学び健康で元気な生活を築く手段と方法を体験します。	川津 留美	水曜日 10:00～12:00	11/11 (1回)	各回 8人	材料費 各1,200円
17	かつお節で 健康・元気に！② (①②と重複不可)			水曜日 13:30～15:30	11/11 (1回)		
社会探訪は全館通して1人1講座です。							
18	社会探訪 (八千代町)	捨てれば「ゴミ」分ければ「資源」エフビコ工場で再生原料へリサイクルする流れを学びます。その後、道の駅常総を見学します。	東地区 公民館職員	金曜日 8:30～14:30	11/20 (1回)	25人	高速代 200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 ☎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	相撲を深掘り ～郷土力士 常陸山を中心に～	NHKの人気番組にも出演した講師が郷土力士「常陸山」と相撲の魅力&こぼれ話について語ります。①常陸山谷衛門の生涯 ②常陸山谷衛門と茨城、海外巡業	藤井 達也	金曜日 14:30～ 16:00	10/9 11/20 (2回)	30人	資料代 300円
2	徳川光圀・ 斉昭と蝦夷地	江戸時代、水戸藩は北方に強い関心を寄せ、アイヌ社会について知識を求めました。両者の深い関わりとその歴史的意義を考えます。	由波 俊幸	水曜日 13:30～ 15:00	12/2 (1回)	30人	資料代 200円
3	伝統の"藍"で染める 本建て正藍染 (ほんだてしょうあいぞめ)	天然発酵による、織細で貴重な染液だけで染める藍染め。美しく冴え渡る『本物の藍』の色と肌触りを体感。総刺繍ハンカチ 37cm四方を染色。※藍クリーム付き	浅倉 理恵	土曜日 9:30～ 12:00	10/31 (1回)	10人	材料費 3,300円
4	あなたも一緒に フラメン Go～!	フラメンコの基礎をぎゅっと学び、お馴染みの曲「コーヒールンバ」に合わせて踊ります。	関 由子 篠崎 美樹	土曜日 14:00～ 15:30	10/10,17,24 11/14,21 (5回)	30人	無 料
5	和の彩り 「つまみ細工」	成人式や七五三・お祭りなどに、思いを込めて"かんざし"を作ります。パーツは分割可能。帯留めやブローチなど使い道はいろいろです。	鈴木 春美	土曜日 10:00～ 12:00	11/21,28 12/5 (3回)	15人	3,500円 (七五三むけ) 4,500円 (大人むけ)
6	国指定史跡 「虎塚古墳石室壁画」 を生で見る!	①「虎塚古墳」と「十五郎穴」について学びます(当館にて)。②壁画公開日に合わせて現地を見学します(2カ所、講師案内)。帰途「酒列 磯前神社」。	ひたちなか市 埋蔵文化財 調査センター 指導主査	木曜日 ①10:00～ 11:30 ②8:30～ 15:30	10/29,11/12 (2回) 2回目は館外 (バス利用)	22人	観覧料 高速代 300円
7	落語入門& 講談スペシャル	舌好調の梅朝落語に加えて、3回目は年末スペシャル「講談 忠臣蔵」も堪能します。	好文亭梅朝 東鶴	日曜日 10:00～ 11:30 3回目は 10:00～ 12:00	11/15,29 12/20 (3回)	30人	資料代 200円
8	冬から春へ 華やか寄せ植え	6種類の花を使って、クリスマスから春先まで楽しめる寄せ植えを作ります。玄関を明るく彩ってみませんか。 【花木センター現地集合】	近藤 富江	木曜日 13:30～ 15:00	11/5 (1回)	20人	材料費 3,000円
9	"イロハコード"で作る キラキラ大人バック	イロハコード(軽くて水に強い光沢のある素材)を網に通しながら、編まずに簡単に素敵なバックが完成。	古屋 ユカ	土曜日 10:00～ 12:00	10/3,17,24 (3回)	10人	材料費 3,800円
10	巻いて・焼いて ぽかぽか 韓国ごはん	季節の素材を生かした韓国の家庭料理と体が温まるスープを作ります。 ①キンパ・わかめスープ ②チヂミ・プデチゲ	キム ミョンシム 金 明心	土曜日 10:00～ 13:00	10/10 11/14 (2回)	18人	材料費 3,530円
11	腸活発酵キッチン! ～おから味噌& ガパオライス～	①植物繊維たっぷり、コクとうまみのまるやかおから味噌(味噌汁の美食)。②まるでお肉!おからこんにゃくと醤油糀でヘルシーおいしい本格ガパオライス。	荘司久美子	日曜日 10:00～ 12:00	10/4,25 (2回)	18人	材料費 4,000円 ★味噌 2kg お持ち帰り
12	いざ、どうする? 慌てない 「施設」と「介護」	「介護保険制度」の流れ、「次の住まい」をどう見つけるかなど、自分や家族の老後に起こりうる課題について、事例をもとに考えます。	介護付 有料老人 ホーム 施設長	木曜日 10:00～ 11:30	10/22 (1回)	30人	無 料
13	ヨガで呼吸力アップ ～お寺ヨガ& 坐禅体験～	呼吸を深めながら行うヨガで、心と体をリフレッシュ。最終回は、安らぐ空間でヨガを行い、住職による坐禅も加え、心身を浄化していきます(石岡市泰寧寺)。	鈴木 綾子	水曜日 10:00～ 11:30	10/14,28 11/4,11 (4回) 11/11は現地集合	20人	施設利用費 200円
14	秋の音楽会 吹奏楽に親しむ	昨年度好評を博した吹奏楽団。総勢30～40名の迫力ある演奏を聴きながら心酔うひと時、これぞ酔奏楽!芸術の秋を満喫(クラシック、昭和歌謡、ポップス等)。	あゆな まみあな 吹奏楽団	日曜日 13:30～ 15:30	10/18 (1回)	50人	資料代 100円
15	ノルディック ウォーク ～風土記の丘& 大洗海岸を往く～	①常陸風土記の丘で、ポールを活用した正しい歩き方の基本を学ぶ(現地集合)。②大洗磯前神社や海岸付近をウォーキングします(バス利用)。	茨城県 NW連盟 公認指導員 2名	木曜日 ①9:30～ 12:00 ②8:30～ 15:30	①11/19 ②11/26 (2回) 予備日 12/3 どちらも館外	20人	資料代・高速代 300円 ポールレンタル代 500円 (希望者)
16	誰でもできる! かんたん マジック入門	クリスマス会、忘年会、お正月など、家族や友達などが驚くマジックを学びます。講師によるマジックショーも交え、見て楽しみ・演じて楽しめます。	松井 敏夫	日曜日 13:30～ 15:00	11/29 12/6 (2回)	20人	マジック 道具代 2,000円

社会探訪は全館通して1人1講座です。

17	社会探訪 (常陸太田市)	佐竹寺・正宗寺(秘仏拝観)・竜神峡・西山の里など、佐竹氏ゆかりの地や錦織りなす秋の常陸太田市を訪ねます。	現地案内人 及び 正宗寺住職	水曜日 8:30～ 15:30	11/18 (1回)	25人	拝観料 高速代 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 (前期未受講者優先)	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。 ①藤原宇合 ②忍性 ③黒澤とき ④高島嘉右衛門 ⑤館外学習 (土浦市つくば市)	千葉 隆司	日曜日 9:30～11:00	11/8,29 12/6,13,20 (5回)	30人	資料代 500円
2	歴史ウォーキング (前期未受講者優先)	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	10/14,21,28 (3回)	12人	資料代 500円
3	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。【館外学習(現地集合現地解散)】10/17(土)座学13:30～11/8(日)館外9:30～(常陸風土記の丘)12/12(土)館外9:30～(県西総合運動公園)	久野 敏己	土・日 午前 午後	10/17,11/8 12/12 (3回) 予備日1/17	10人	無料
4	昭和歌謡曲で動こう 歌謡曲でダンス (前期未受講者優先)	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	10/16 11/6,20 12/4,18 1/15 (6回)	30人	無料
5	めざせ！ テコンドーで 体幹強化	午後のひとときに思いきり汗を流しませんか？テコンドーは多彩な蹴り技が魅力の格闘技です。下半身と体幹を鍛え、基礎代謝の向上を目指します。(片足立ちができ、足を上げられる方対象)	及川ゆう子	水曜日 15:00～16:00	11/11,25 12/9 (3回)	12人	無料
6	はじめての ピラティス	ゆったりとした呼吸で体を動かし、優しいピラティスを学びます。年末年始の疲れもリセットして、自分のペースで心と体を整えていきましょう。初心者大歓迎！	鴻田 良枝	土曜日 10:00～11:30	11/21 12/5,19 1/9 (4回)	14人	無料
7	暮らしの安心・安全 身を守る (前期未受講者優先)	「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 10:00～ ②【館外】防災科学技術研究所見学 13:00～ ③身につけておきたい心肺蘇生術 10:00～	吉田 淳 研究所職員 消防署職員	木曜日 午前 午後	10/15,29 11/19 (3回)	20人	無料
8	家族で楽しい アルミ工作	親子(または祖父母)と一緒にアルミ缶を生かした昆虫づくりに取り組みます。カブトムシやクワガタ、トンボ等を制作します。普段、忙しい中にも家族で工作を通して楽しんでみませんか。	川井 祐一	土曜日 9:30～11:30	10/10,17,31 11/7 (4回)	6組 12人	材料費 一家族 600円
9	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	10/14,28 11/4,11,18 (5回)	15人	資料代 筆ペン代 500円
10	世界一かんたん！ 日々のパンづくり	パン作りが初めてでも大丈夫！オープントースターなど身の回りにある道具を使っておいしいパン作りを学びます。(保護者付き添いで小学生も参加可能です)	北條 千夏	土曜日 10:00～12:00	10/31 11/14,28 12/12 (4回)	8人	材料費 道具代 5,000円
11	アクセサリーと チャーム作り	国産ビーズを使ったブレスレットとクリスタルガラスを使ったチャーム(サンキヤッチャー・大きさ3cm程)の作り方を学びます。好きな色を選んで毎日を彩る素敵なアイテムを作りましょう。	木間塚紗恵子	火曜日 13:00～14:30	11/10 (1回)	10人	材料費 2,000円
12	ひょうたんランプ 講座 ①②③ (①②③の重複可)	自家栽培のひょうたんに道具を使って穴を開け、自分だけのすてきなLEDライトを作ります。時間を経てあめ色に変化する、ひょうたんの色合いも楽しめます。(小学生高学年～大人対象)	中野 裕史	①土曜日	①10/10 (1回)	各回 5人	材料費 2,000円
13				②日曜日	②11/8 (1回)		
14				③日曜日 13:00～14:30	③11/15 (1回)		
15	日常を彩る 大人のための俳句	俳句の初級者・中級者を対象に俳句の楽しさと、よりよくなるためのポイントを学びます。ミニ句会を楽しみましょう。	今瀬 一博	日曜日 13:30～16:00	11/22 (1回)	20人	資料代 500円
16	生成AI体験講座 (ChatGPT)	生成AIって何だろう？聞いたことあるけど難しそう…だけと分かれば日常がちょっと便利になる！会話の小ネタから今日の献立まで相談できる、ChatGPTを体験します。【パソコン持参】	植竹 智央	火曜日 10:00～11:30	12/1 (1回)	8人	無料

社会探訪は全館通して1人1講座です。

17	社会探訪 (笠間市)	錦秋の笠間市に向き、「石の百年館」で稲田石の歴史を学びます。笠間稲荷神社では開催中の「菊まつり」を鑑賞します。帰りは休憩を兼ねて「道の駅かさま」に立ち寄り、楽しい笠間の秋を堪能します。	国府地区 公民館職員	木曜日 8:30～14:30	11/5 (1回)	25人	無料
----	---------------	--	---------------	-------------------	--------------	-----	----

※帰着時間は交通状況により遅れる場合があります。