

受講生募集

対象 阿見町在住・在勤・在学の方

月曜日(休館日)を除く
4月13日(日)までの
9:00~17:00

公民館窓口(電話受付はできません)

- 申し込みは4月13日(日)まで、各館窓口で受け付けます。受付時間は9:00~17:00です。月曜日・祝日は休館日です。
- 申込書に必要事項を記入し、直接各公民館及びコミュニティセンターへ申し込んでください。電話での受け付けはできません。
- 募集人数以上の申し込みがあった場合は抽選となります。
- 申込者には、当落にかかわらず、結果をハガキにて、4月15日(火)以降に通知いたします。
- 受講料は、当選ハガキご持参のうえ、各館受付窓口で4月27日(日)までに、納入してください。
- 申込者が募集人数の半分に満たない講座につきましては、中止する場合があります。
- 感染症対策等により、講座の日程・内容は変更、または中止となることがあります。
- 講座開講以降は原則受講料の返還はいたしません。
- 教材費等については、講座開講時に講師が直接徴収いたします。
- 皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



中央公民館

若栗1886-1

029-888-2526

火 はじめての透明水彩画

美術

Rei

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 学習室C

全6回 5月13, 27 6月10, 24 7月8, 29

受講料 1,800円 資料代 初回のみ300円

持参品 透明水彩絵の具(ホルバインなど)・水彩紙・筆・筆洗いビン・筆拭きタオル・ティッシュ

絵を描くのが初めての方・透明水彩絵の具の基本を学ぶ講座です。

火 楽しい透明水彩画

美術

Rei

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 学習室C

全8回 5月20 6月3, 17 7月1, 15
8月5, 19 9月2

受講料 2,400円 資料代 初回のみ400円

持参品 透明水彩絵の具(ホルバインなど)・水彩紙・筆・筆洗いビン・筆拭きタオル・ティッシュ

にじみ、ぼかしを使って、身近な花やペット、風景などを、一緒に楽しく描きましょう!!

火 WordとExcel基礎講座

デジタル

片岡 秀典

募集人数
10名

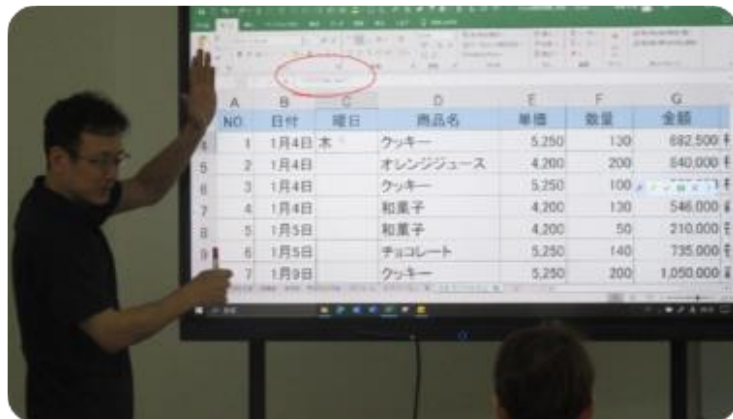
18:00~20:00 2階 学習室C

全6回 5月13, 20, 27 6月3, 10, 17

受講料 1,800円 テキスト代 初回のみ500円

持参品 WordとExcelがインストールされたパソコン・筆記用具

初心者の方を対象に、WordとExcelの基礎をわかりやすく解説します。
Wordは票の編集と写真の編集を、Excelは簡単な集計ができるようになります。



火

誰でも楽しく踊れる
 カントリーダンス

運動健康

募集人数
 15名

福田 弘子

13:00～15:00 3階 集会室

全8回
 5月 20
 7月 1, 15
 6月 3, 17
 8月 5, 19
 9月 2

受講料 2,400円
 教材費 なし

持参品 飲み物

アメリカのカントリーソングに合わせて踊るダンスです
 やさしくわかりやすいステップなので運動が苦手な方でもすぐに踊れます
 ダンスで明るく健康で若々しい体力づくりを始めましょう

水

はじめてのパッチワークキルトと
 刺し子とくるみボタン

生活文化

募集人数
 15名

一木 みどり

10:30～12:00 2階 学習室A

全5回
 5月 14, 21, 28
 6月 4, 11

受講料 1,500円
 材料費 初回のみ 800円

持参品 裁縫セット(縫い針、待ち針、ししゅう針、白色の糸、チャコペン、ハサミ)

パッチワークキルトと刺し子の基礎を学び作品を作っていただく。パッチワーク基礎作品、刺し子作品2点の他、袋物1点を作成する。

水

BC(バランスコンディショニング)ヨガ

運動健康

募集人数
 15名

飯嶋 理恵

10:00～11:00 2階 和室

全8回
 5月 14, 21
 6月 4, 11, 18, 25
 7月 9, 16

受講料 2,400円
 教材費 なし

持参品 ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル

ヨガのポーズを用いた体幹トレーニングです。
 これから運動を始める方!!運動が長続きしない方!!
 みんなで楽しくカラダを動かしましょう。
 ※動きやすい服装でお越しください。

水

みんなで歌おう! 季節の歌

音楽

募集人数
 15名

柴田 百代

10:00～11:00 3階 視聴覚室

全8回
 5月 14, 28
 7月 9, 16
 6月 11, 25
 9月 10, 24

受講料 2,400円
 楽譜代 2,200円(※ない方)

持参品 飲み物・筆記用具

二期会会員がわかりやすく、楽しくレッスンします。
 みんなで歌うので、自身のない方、楽譜読めない方も大歓迎!!
 ピアノ伴奏者付きの講座です。初回は滝廉太郎の「花」を予定しています。
 ※「シニアのための抒情歌集」を購入(楽譜代)していただきます。
 初回お渡し。持っている方は不要。

木

はじめてのラテンサルサダンス

運動健康

募集人数
 30名

富山 禎子

15:00～16:30 3階 集会室

全8回
 5月 8, 15, 22, 29
 6月 5, 12, 19, 26

受講料 2,400円
 教材費 なし

持参品 動きやすいシューズ(運動靴)・ストレッチマット(バスタオル可)・飲み物

楽しいラテンサルサの曲に乗って、ダンスエクササイズしていきましょう。
 初めての方もぜひおまちしております。

金

スマホ決済
 PayPay 初歩の初歩

デジタル

募集人数
 20名

片岡 秀典

9:30～12:00 2階 学習室C

全5回
 7月 18, 25
 8月 1, 8, 22

受講料 1,500円
 テキスト代 初回のみ500円

持参品 スマートフォン・筆記用具

初心者の方を対象に、PayPayを利用するために必要な、準備、導入を分かりやすく解説します。チャージや支払い、ポイントの利用の仕方が分かるようになります。

土

やさしい歌謡吟詠を
 歌ってみませんか

音楽

募集人数
 10名

松林 仁

13:00～15:00 3階 第2会議室

全8回
 5月 17, 31
 7月 12, 26
 6月 14, 28
 8月 9, 23

受講料 2,400円
 教材費 なし

持参品 筆記用具

氷川きよしの「白雲の城」や伊藤久男の「あざみの歌」などの懐かしい歌謡曲と文部省唱歌「荒城の月」「青葉の笛」など、全4曲を吟詠入りの歌謡吟詠で歌ってみませんか。詩吟は基礎から学べ、初心者でも歌えるようになります。

日

Adobe Frescoではじめる
 デジタルお絵描き
 —イラストスタンプ編

デジタル

募集人数
 10名

麻生 江見

14:00～16:00 3階 第2会議室

全8回
 5月 18
 8月 24
 6月 8, 22
 9月 7, 21
 7月 13, 27

受講料 2,400円
 教材費 初回のみ 1,600円

持参品 Adobe Frescoをインストールした機器、タッチペン(ある方)推奨環境 Adobe Fresco 公式ホームページ(下記URL)をご参照下さい。
<https://helpx.adobe.com/jp/fresco/system-requirements.html>
 デジタルお絵描きを楽しむ入門講座。Adobe fresco の使い方を学び、今期は文字と絵を組合わせたスタンプを作成します。

令和7年度 前期講座 申込書	講座名		講座名		令和7年度 前期講座 本人控
	住所 〒		電話		
	阿見町		受付番号※		
	氏名 フリガナ	受付番号※	※公民館・コミュニティセンターで記入		
	男・女				



君原公民館

〒171-2

029-889-1363

火 身に付けようお灸習慣

成島 祐至

運動
健康

13:30~15:00 研修室

募集人数
10名

全7回 5月 13, 27 6月 10, 24
7月 8, 29 8月 19

受講料 2,100円 お灸代 1回 500円
持参品 筆記用具・バスタオル又はヨガマット・上履き

日々の生活にお灸を取り入れいつまでも健康な身体を手に入れましょう。
※動きやすい服装でお越しください。

木 バランスコンディショニングチェア

飯嶋 理恵

運動
健康

9:30~10:30 研修室

募集人数
15名

全8回 5月 8, 15, 22 7月 3
6月 5, 12, 19, 26

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物・上履き

運動は姿勢の連続です。椅子の座ることで体幹を使う意識が高まります。インナーマッスルを鍛えて姿勢を整えよう。
予防医学に基づき理学療法士が考案した運動です。
※動きやすい服装でお越しください。

金 夏の茶の湯を楽しむ(表千家流)

New

栗原 宗恵

生活
文化

10:00~11:30 多目的室

募集人数
8名

全5回 5月 23 6月 13, 27 7月 11, 25

受講料 1,500円 抹茶・菓子代 1,500円(300円×5)
持参品 白ソックス・※(帛紗、扇子、懐紙、揚子)
※は、購入希望があれば、第1回講座で受け付けます。

茶室への入り方や茶道具の拝見の仕方など、客の心得を中心に学びます。
もてなす側の工夫を感じ取り、夏の涼しげな茶の湯をお楽しみいただけます。

土 そば打ち道場

栗山 剛

料理

18:00~20:00 調理実習室

募集人数
15名

全10回 5月 10, 24 6月 14, 28 7月 12, 26
8月 9, 23 9月 13, 27

受講料 3,000円 材料費 1回 1,200円
持参品 三角巾・エプロン・タッパ・布巾・上履き・手拭きタオル・そば打ち道具(ある方)

・初心者大歓迎！
・そば打ちの基礎を大切に学びながら、さらに上を目指す講座です。
・常陸秋そばを有機肥料のみで自家栽培(無農薬)、自然乾燥させ自家製粉した香り高い安全なそばを使用します。

日 手作り純銀アクセサリー教室

鈴木 政光

生活
文化

10:00~12:00 多目的室

募集人数
10名

全8回 5月 11, 25 6月 8, 22 7月 13
8月 24 9月 14, 28

受講料 2,400円 持参品 ウェットティッシュ等(お手拭き用)
純銀粘土代 1回 1,700円~(作品により変動するため初回に明示します)

世界でただ1つの純銀。指輪、ペンダントのアクセサリー作り
無くない限り一生残ります。誕生日の記念品、お祝いにもプレゼントできます

火 短期 手軽に楽しくパン教室

New

朴 愛

料理

10:00~12:30 調理実習室

募集人数
10名

全4回 5月 20 6月 17 7月 15 8月 26

受講料 1,200円 材料費 1回 1,650円
持参品 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・持ち帰り用容器(カゴや箱)

安心安全な素材でパンやお菓子を焼いてみたい皆さん！
悩み＆解決策：自宅のオープンレンジが宝の持ち腐れになっていませんか？
この講座に参加することで手軽な素材で楽しく手作りパンを学びながら食育や科学にも触れていきたいと思います。
地域の皆さんと交流しながら、ご自宅での美味しい時間を増やしましょう！！
※洗い物もあります手肌が弱い方はゴム手袋を持参下さい。

火 短期 かんたんで楽しい スマホ講座

糸賀 敬子

デジ
タル

13:30~15:00 多目的室

募集人数
10名

全4回 6月 3, 17 7月 1, 15

受講料 1,200円 教材費 なし
持参品 スマートフォン

【スマートフォン基本操作】
インターネットやLINEを便利に活用して、時代に取り残されないデジタルライフを送れるようになることを目指します。
※スマートフォンの初期設定は、受講者が開講前に済ませておいてください。





かすみ公民館

阿見 2083-2

029-888-8111

水 トライビックスの健康体操とダンベル

本田 恭子

運動
健康

9:30~11:00 1階 多目的ホール

募集人数
25名

全8回 5月 14, 28 6月 11, 25 7月 9, 23
8月 27 9月 10

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 ヨガマット(またはバスタオル)・フェイスタオル・
汗ふきタオル・ダンベル・体育館シューズ・飲み物など

どなたでも無理なく行える心地良いストレッチ体操です。音楽に合わせた筋ト
レやリズム体操で全身の筋肉や関節を動かしながら、バランスの取れた体作り
をします。※ダンベルはホームセンターなどでも買えますが、トライビックス本部
でも2,700円で販売しています。(初日に受注、2回目手渡しいたします。)

日 あなたもできます津軽三味線!

井坂 斗絲幸

音楽

10:00~12:00 2階 会議室1・2, 和室, アトリエ

募集人数
20名

全8回 5月 11, 25 6月 1, 29
7月 13, 20 8月 3 9月 7

受講料 2,400円 ばち・指かけ代 4,400円※ない方のみ
持参品 タオル・録音機(スマートフォン可)・三味線(お道具のある方)
楽器レンタル代 持ち帰って練習する方のみ1ヵ月2,500円

難しいと思われがちな津軽三味線を気軽に体験できます。国内外で活
躍の井坂家元はじめとする若手講師陣が三味線の構え方、持ち方を
いちから指導。是非一度体験してみてください。

木 筆文字アート「己書」幸座<初心者>

成田 真奈美

生活
文化

10:30~12:00 1階 会議室

募集人数
10名

全5回 5月 8 6月 5 7月 10
8月 7 9月 4

受講料 1,500円 教材費 2,000円(筆ペン・用紙・お題代)
持参品 なし

身近な筆ペンを使い、絵を描くように、文字を書く。
書き順やルールを気にせず自由に書く事を楽しみましょう。
プレゼントにも喜ばれるバースデーカードなども自筆のあたたかい文字で書い
てみましょう。

木 筆文字アート「己書」幸座<経験者>

成田 真奈美

生活
文化

12:30~14:00 1階 会議室

募集人数
10名

全5回 5月 8 6月 5 7月 10
8月 7 9月 4

受講料 1,500円 教材費 2,800円(絵の具・用紙・お題代他)
持参品 2Bえんぴつ・消しゴム・水彩色えんぴつ(ある方)

筆ペンで文字を楽しみながら、水彩絵の具を使って絵も書いていきましょう。
(阿見町公民館講座の初心者コースを受講された方限定です)

木 初めてのPPバンドバッグ作り<初心者向け>

内田 浩治

生活
文化

13:30~15:30 2階 会議室1・2

募集人数
10名

全8回 5月 8, 22 6月 12, 26
7月 10, 24 8月 7, 21

受講料 2,400円 PPバンド代 実費
持参品 ハサミ・ボンド・養生テープ・菜園用クリップ
物差し・メジャー・文鎮・洗濯ばさみ等

PPバンドを使用したバック作りを始めたかと思っている方に基本からバッグの
完成まで丁寧に指導します。初心者向けの完成したバックの見本を数点準備しま
す。テキストを配布しますのでテキストに従って作業を進めます。

※教材は数量、色など受講申し込み時に注文を受けますがホームセンターでも販売し
ていますので、自己調達も可能です。1本100m500~600円程度で購入できま
す。カラフルな模様にするために二色以上のバンドが必要です。

金 上・中級者のクラフト・PPバンドバッグ

内田 浩治

生活
文化

13:30~15:30 2階 会議室1・2

募集人数
20名

全8回 5月 9, 23 6月 13, 27
7月 11, 25 8月 8, 22

受講料 2,400円 PPバンド代 実費
持参品 ハサミ・ボンド・養生テープ・菜園用クリップ
物差し・メジャー・文鎮・洗濯ばさみ等

上・中級者向けのクラフトバンドやPPバンド作りを行います。完成したバッグの
見本を数点準備します。テキストを配布しますのでテキストに従って作業を進め
ます。

※教材は数量、色など受講申し込み時に注文を受けますがホームセンターでも
販売していますので、自己調達も可能です。

令和7年度
前期講座
申込書

講座名

住所 〒

阿見町

氏名 フリガナ

電話

男・女

受付番号※

講座名

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

令和7年度
前期講座
本人控



本郷ふれあいセンター

本郷 1-11-1
029-830-5100

火 フォークダンス & レクレーションダンス

新妻 ヒロ子 運動健康 募集人数 25名

11:00~13:00 1階 多目的ホール

全10回 5月 13, 27 6月 10, 24 7月 8, 29
8月 5, 26 9月 9, 30

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 運動靴(室内用)・タオル・飲み物

音楽に合わせて身体を動かし、笑顔で踊ることの幸福感、充実感、健康な身体の維持、仲間同士の親睦を深めましょう。

水 バランスコンディショニングピラティス

増田 美穂 運動健康 募集人数 25名

15:30~16:30 1階 多目的ホール

全10回 5月 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25
7月 2, 9, 16

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
お持ちの方はヨガマット

姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目指しましょう！
姿勢が良くなると身体が楽になり、運動する事が楽しくなります。

木 季節のストレッチと養生法

鈴木 良昭 運動健康 募集人数 40名

13:15~14:45 1階 多目的ホール

全10回 5月 8, 22 6月 5, 19
7月 3, 17, 31 8月 21 9月 4, 18

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ストレッチマット(バスタオル等でも可)・飲み物

五季(四季と梅雨)に応じたムービングストレッチと東洋医学的養生法を紹介し
ます。免疫力・自然治癒力を向上させましょう。今回は「梅雨・夏・秋」です。

金 はじめてのギター講座

角 圭司 音楽 募集人数 15名

13:15~14:45 2階 会議室1

全8回 5月 23 6月 6, 20 7月 4, 18
8月 8, 22 9月 5

受講料 2,400円 教材費 990円
持参品 ギター・譜面台・足台・チューナー

親しみのあるギターですが、どうやって弾いたらよいか分からない、久しぶりに
やって見直したいと思う皆様に、イチからのギター講座としてご活用ください。

金 心ほっこり筆文字アート(中級編)

久保 智月 生活文化 募集人数 10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全10回 5月 9, 23 6月 6, 20 7月 4, 18
8月 8, 29 9月 12, 26

受講料 3,000円 持参品 筆文字講座等で使用したもの
教材費 初回のみ 600~3,600円(足りないもののみ)

これまでに筆ペンを使用した筆文字講座等を経験したことのある方向けの講座
です。あたたかみのある筆ペン文字で季節のハガキ作品を仕上げます。
※初回講座時にそれぞれ持っている道具をお聞きて、足りないものをご購入し
ていただきます。

金 初級者向け筆文字アート

久保 智月 生活文化 募集人数 10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全9回 5月 16, 30 6月 13, 27 7月 11, 25
8月 22 9月 5, 19

受講料 2,700円 持参品 筆文字講座等で使用したもの
教材費 初回のみ 600~4,000円(足りないもののみ)

少しのコツをつかむだけで描ける、あたたかみのある筆ペン文字です。
絵も入れたハガキ作品を仕上げます。
筆文字講座が初めての方でもご参加いただけます。





舟島ふれあいセンター

南平台1-31-6
029-840-2761

水 つまみ細工で作る春の花

生活
文化

丸山 千鶴子 募集人数 20名

10:00~12:00 会議室

全8回 5月 7, 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25

受講料 2,400円 教材費 3,000円(ちりめん布、ペップ、台座他)

持参品 ピンセット・はさみ・定規・つまようじ(2~3本)・ウェットティッシュ・木工用速乾ボンド・でんぷんのり・白木綿糸(少々)・カッティングボード・ラジオペンチ

つまみ細工で作った春の花で、リース飾りを作ってみましょう

水 呼吸法で健康に幸せになる♡

運動
健康

鳥羽 和美 募集人数 20名

10:00~11:30 集会室

全8回 5月 7, 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装

普段、無意識にしている呼吸を意識する呼吸にすることで心は整い、必要な筋肉を落とさない呼吸ストレッチで元気な心と体をつくる。

土 ウクレレ教室 Polon

音楽

田辺 良春 募集人数 12名

9:30~11:30 会議室

全10回 5月 10, 24 6月 14, 28 7月 12, 26 8月 9, 23 9月 13, 27

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 ウクレレ・チューニングメーター・教材として配付した譜面や資料(楽器などをお持ちでない方は、一回目に相談できます)

ウクレレ始めてみませんか?ハワイアンに限らずポップスや歌謡曲からジャズや童謡までジャンルを選びません。歌いながら弾けばもっと楽しいウクレレ。初心者の方々に丁寧に指導します。

土 心と身体をリフレッシュ! 「からだ改善ヨガ」

運動
健康

荒井 浩子 募集人数 30名

10:00~11:00 集会室

全10回 5月 17, 31 6月 7, 21 7月 5, 19 8月 2, 16 9月 6, 20

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 タオル・ヨガマット(大きめのバスタオル)・飲み物

ヨガの呼吸とポーズで、骨盤の歪みを整え、姿勢改善&全身の引き締め効果的です!さらに、骨盤底筋群も鍛えて、排尿トラブル(頻尿や尿もれなど)の予防・改善も行います!

土 そば打ちにトライ

料理

朝日 光雅 募集人数 12名

9:30~12:00 実習室

全5回 5月 17 6月 21 7月 19 8月 16 9月 20

受講料 1,500円 教材費 初回のみ6,000円

持参品 作ったそば持ち帰り用タッパー・エプロン・三角巾・布巾・うわばき・そば打ち道具(ある方)

初心者大歓迎!そばづくりの基本から学びます。また、それを継続するための技術を身につけます。

土 「今夜の夕ごはん」Ⅲ

料理

森 ひろみ 募集人数 12名

10:00~12:50 実習室

全4回 5月 10 6月 14 7月 12 8月 9

受講料 1,200円 教材費 3,200円(800円×4回分初回到集金)

持参品 エプロン・三角巾・手拭き・うわばき・布巾2枚

家庭ならではの、野菜たっぷり、栄養バランスの取れた、簡単で美味しい、季節の料理を作ります。

令和7年度前期講座申込書

講座名

住所 〒

阿見町

氏名 フリガナ

電話

男・女

講座名

受付番号※

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

令和7年度前期講座本人控



吉原交流センター

吉原 614

029-889-0277

水 水ふるりの民謡を楽しく踊る会

New

岡野 千代

運動
健康

募集人数
10名

13:30~15:30 1階 多目的室

全8回 5月 7, 21 6月 4, 18
7月 2, 16 8月 6, 20

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 飲み物・踊り用ぞうり又は軽い運動靴

日本全国のふるりの民謡にあわせて楽しく踊ります。踊ることによって、仲間作り、健康増進、ストレス解消、脳トレ等々、いろいろと人生にプラスになる事が沢山あります。

金 「はじめてのフラダンス」を 楽しみましょう！

運動
健康

募集人数
15名

10:00~11:30 2階 吉原ホール

全8回 5月 23 6月 6, 20 7月 4, 18
8月 1, 22 9月 5

受講料 2,400円 教材費 500円(音源用CD代・歌詞カード代)

持参品 水・ハンカチ・運動のできる服装(あればパウスカート)

基本ステップやハンドモーションなどを学び、心癒されるメロディーに合わせ軽い汗をかいてみましょう！

初心者対応のフラダンスですので気軽に楽しんで下さい。

金 レザークラフトであなたの愛用品を

生活
文化

一木 雅裕

募集人数
10名

10:00~12:00 1階 多目的室

全5回 5月 16, 30 6月 13, 27 7月 11

受講料 1,500円 教材費 1,500円

持参品 なし (革・糸・ボンド・染料)

総革、手縫い、手染めでペンケースを作りましょう。



土 茶の湯に親しむ 一略点前でおいしい抹茶を一

New

栗原 宗恵

生活
文化

募集人数
8名

10:00~11:30 1階 和室

全8回 5月 10, 24 6月 14, 28
7月 12, 26 8月 30 9月 13

受講料 2,400円 抹茶・菓子・懐紙代 2,500円

持参品 白ソックス・※(帛紗、扇子、菓子用揚子)

※は、購入希望があれば、第1回講座で受け付けます。

季節の和菓子や抹茶のいただき方、立ち居振舞いから抹茶の点て方まで、表千家流の作法を学びます。初めての方でも、おいしい抹茶を点てられるようになります。

土 筋肉は裏切らない 筋トレ&HIITで楽しく鍛えよう！

運動
健康

募集人数
24名

14:30~15:30 2階 吉原ホール

全10回 5月 17, 24, 31 6月 7, 14, 21, 28 7月 5, 12, 19

受講料 3,000円 ゴムバンド代 1,000円(ない方)

持参品 飲み物・タオル・ヨガマット(バスタオル可)・

ゴムバンド(ある方)・室内用運動靴

自重やゴムバンドで行う筋トレ&脂肪燃焼効果が高い HIIT を組み合わせて、筋肉・体力を向上し、健康で若々しい体を作ります。「健康は最大の財産」さあ始めましょう！

土 骨盤調整エクササイズ

運動
健康

岩下 知子

募集人数
10名

14:30~15:20 1階 和室

全10回 5月 10, 24 6月 7, 28
7月 5, 19 8月 2, 23 9月 6, 20

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

上半身と下半身をつなぐ大きな関節である骨盤の傾きや歪みを改善する事で、姿勢改善、腰痛・肩こりを予防改善していきます。

講座の情報は阿見町ホームページ内でもご覧いただけます。

お手持ちのスマートフォン、タブレット等で右のQRコードを読み取ると、「講座受講生募集のお知らせ」のページに接続します。



※QRコード読み取りアプリがダウンロードされていないとQRコードの読み取りができないことがあります。読み取りができない場合は、アプリをダウンロードしてから再度読み取ってください。



実穀ふれあいセンター

上長 3-28
029-886-5225

火 太極舞 & ストレッチ

New

石塚 美樹

運動
健康

10:00~11:00 3階 多目的室1

募集人数
15名

全10回 5月 13, 20, 27 6月 3, 10, 17, 24
7月 1, 8, 15

受講料 3,000円

教材費 なし

持参品 タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)・
動きやすい服装

太極拳、ヨガ、気功、中国舞踊、武術などの動きを取り入れた有酸素運動です。
年齢問わず誰でも参加できるプログラムです。

火 初めてのジェルネイル

New

川田 恭子

生活
文化

18:30~20:30 3階 多目的室2

募集人数
10名

全5回 5月 20 6月 17 7月 15 8月 19 9月 9

受講料 1,500円

ジェルネイルセット代 2,000円

持参品 キッチンペーパー・ゴミ袋・延長コード・
ジェルネイルセット(ある方)

指先をつややかに見せてくれるジェルネイルを気軽に楽しんでみませんか？
甘皮のお手入れや、割れた爪の補修、簡単なアートもできるようになります。

木 コンディショニングストレッチ& ピラティス(関節を守る運動プログラム)

運動
健康

谷田川 知子

募集人数
10名

11:00~12:00 2階 和室

全10回 5月 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19, 26 7月 3, 10

受講料 3,000円

教材費 なし

持参品 運動のできる服装・タオル・飲み物・ヨガマット

自分の体のクセ、歪みに気づき、正しい体の使い方を覚えることで姿勢を改善
し、生涯痛みのない体を目指します。

金 いつまでも自分の足で歩こう！ BCチェア講座

運動
健康

増田 美穂

募集人数
20名

9:30~10:30 3階 多目的室1

全10回 5月 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20, 27 7月 4, 11

受講料 3,000円

教材費 なし

持参品 汗拭きタオル・飲み物・汚れてもいい靴下・
動きやすい服装

人生100年時代！姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目
指しましょう。椅子に座ってストレッチや筋肉のトレーニング、脳トレを行います。
運動習慣のない方や初めての方も安心してご参加いただけます。

金 健康体操

運動
健康

春川 倫美

募集人数
10名

13:00~14:30 2階 和室

全6回 4月 25 5月 23 6月 27
7月 25 8月 29 9月 26

受講料 1,800円

教材費 なし

持参品 動きやすい服装・飲み物・ヨガマットまたは
バスタオル

運動不足解消、リフレッシュのための簡単な運動
シニアの方のご参加お待ちしております

土 骨盤調整エクササイズ

運動
健康

岩下 知子

募集人数
10名

13:00~13:50 2階 和室

全10回 5月 10, 24 6月 7, 28 7月 5, 19 8月 2, 23 9月 6, 20

受講料 3,000円

教材費 なし

持参品 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

上半身と下半身をつなぐ大きな関節である骨盤の傾きや歪みを改善すること
で、姿勢改善、腰痛、肩こりを予防改善していきます。

土 初めてのミニハープ&アルパ

New

古江 かをり

音楽

募集人数
4名

13:20~14:40 3階 多目的室1

全7回 ミニハープ 5月 10, 24 6月 7, 21
アルパ 7月 12 8月 9, 23

受講料 2,100円

ハープレンタル代 3,500円

持参品 飲み物

ひざに乗るサイズのミニハープ(おとつばハープ 17~20弦)を奏でましょう。
弦に慣れたらアルパ(インディアンハープ)にもチャレンジします。
アルパ講座については13:20開始と14:00開始の2組(2人づつ)に分け
て行います。



令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				
令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				
令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				
令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				
令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				
令和7年度 前期講座申込書	講座名		講座名	令和7年度 前期講座本人控
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※	
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※		
※公民館・コミュニティセンターで記入				