

受講生募集

月曜日(休館日)を除く

4月14日(日)までの
9:00~17:00

対象 阿見町在住・在勤・在学の方

公民館窓口(電話受付はできません)

- 申し込みは4月14日(日)まで、各館窓口で受付ます。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。電話での受付はできません。
- 募集人数以上の申し込みがあった場合はコンピューターによる抽選となります。
- 申込者には、当落にかかわらず、結果をハガキにて、4月16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28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。
- 新型コロナウイルス感染症対策により、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、講座開講後に徴収いたします。
- 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。

中央公民館改修工事のお知らせ

令和6年7月より、大規模改修を実施いたします。
そのため、閉鎖期間中は講座をはじめとした中央公民館の
事業を他の公民館・コミュニティセンターで実施いたします。

中央公民館閉鎖期間

令和6年7月~令和7年3月(予定)

ご理解とご了承の程よろしくお願い申し上げます。



令和6年度 前期講座 申込書	講座名		講座名		令和6年度 前期講座 本人控
	住所 〒	電話	受付番号※		
	阿見町				
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				

令和6年度 前期講座 申込書	講座名		講座名		令和6年度 前期講座 本人控
	住所 〒	電話	受付番号※		
	阿見町				
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				



中央公民館

若栗1886-1

029-888-2526

水 スマホ初心者向け講座 デジタル

片岡 秀典 募集人数 20名
 13:30~15:30 2階 学習室 C

全6回 5月 15, 22, 29 6月 5, 19, 26

受講料 1,800円 テキスト代 初回のみ500円
 持参品 スマートフォン(使用できるタブレットは可、PCは不可)・
 筆記用具

初心者の方を対象に、スマホの基本と活用を分かりやすく解説します。情報の検索やカレンダーアプリの使い方などができるようになります。

金 WordとExcel レベルアップ講座 デジタル

New 片岡 秀典 募集人数 10名

18:30~20:30 2階 学習室 C

全6回 5月 10, 17, 24 6月 7, 14, 21

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機器・筆記用具

WordとExcelにやや慣れている方を対象に、レベルアップした使い方をゆくり解説します。仕事や趣味にご活用ください。

水 はじめてのパッチワークキルトと刺し子の作品を作ろう 生活

New 一木 みどり 募集人数 10名

10:30~12:00 2階 学習室 A

全8回 5月 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19, 26

受講料 2,400円 教材費 初回のみ1,000円
 持参品 裁縫セット(針、糸、まち針、ハサミ、チャコペン、定規)

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ください。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。

日 Adobe Frescoではじめる デジタルお絵描き デジタル

麻生 江見 募集人数 10名

14:00~16:00 中央 3階 第2会議室
 図書館 2階 視聴覚室

全8回 中央公民館 5月 19 6月 2, 16, 30
 町立図書館 7月 14 8月 18 9月 8, 22

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>
 『デジタルツールでお絵描きを楽しむ』入門講座です。
 Adobe fresco の使い方を学び、イラスト制作を楽しみます。

令和6年度 前期講座申込書

講座名		講座名	
住所 〒	電話	講座名	
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		

令和6年度 前期講座本人控

令和6年度 前期講座申込書

講座名		講座名	
住所 〒	電話	講座名	
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		

令和6年度 前期講座本人控



君原公民館

〒171-2

029-889-1363

火 身に付けようお灸習慣 **運動健康**
 成島 祐至 募集人数 10名
 13:30~15:30 研修室

全7回 5月14, 28 6月11, 25
 7月9, 23 8月6
 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
 自宅で簡単にできるお灸の講座です。膝や腰が痛くて「歩けない」「運動できない」こんな悩みを改善するためにお灸の正しい使い方を学び、痛みを緩和して健康生活を送りましょう！
 ※動きやすい服装でお越しください。

水 初歩の初歩から学ぶギター講座 **音楽**
 ～あこがれの曲をギターで弾こう～ 募集人数 15名
 山野井 浩
 11:00~12:30 多目的室

全8回 5月22 6月5, 19 7月3, 17, 31
 8月21 9月4
 受講料 2,400円 教材費 初回のみ1,000円
 持参品 クラシックギター(フォークギターでも可)
 ※足台・譜面台(持っていない方はご用意します)
 ギター初心者を対象とした初歩の初歩から学べる講座です。クラシックギターを中心としていますが、最初はフォークギターでも大丈夫です。ギターや譜面台、足台を持っていない方は用意します。ギターを弾いてみたい方や再チャレンジしたい方、一緒に頑張りましょう。

木 骨盤のゆがみを体幹から整える **運動健康**
 (バランスコンディショニングチェア) 募集人数 10名
 飯嶋 理恵
 9:30~10:30 研修室

全8回 5月16, 23, 30 6月6, 13, 20, 27 7月4
 受講料 2,400円 教材費 なし
 持参品 飲料水・上履き
 美しい姿勢を手に入れよう！理学療法士が考案した安全な運動療法です。体幹を鍛えて骨盤を整えいつまでも自分の足で歩き続けよう！運動がはじめての方も参加できます。
 ※動きやすい服装でお越しください。

土 気軽に楽しむジェルネイル **生活**
 川田 恭子 募集人数 10名
 10:00~12:00 多目的室

全5回 5月11 6月8 7月6
 8月3 9月7
 受講料 1,500円 ジェルネイル購入希望者 下記の※を参照
 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)
 今人気のジェルネイルをしてみませんか？手や、夏に向けて足にもデザインしましょう。甘皮のお手入れや割れた爪の補修や、長さ出しなども自分で出来るようになります。
 ※ジェルネイルのセットをお持ちでない方は各自で購入して頂くか、講師が用意致します(3000円前後)。詳しくは講座申込の時にお伝えします

土 そば打ち道場 **料理**
 栗山 剛 募集人数 15名
 18:00~20:00 調理実習室

全10回 5月18, 25 6月8, 22 7月13, 27
 8月10, 24 9月14, 28
 受講料 3,000円 材料費 1回1,200円
 持参品 三角巾・エプロン・タッパー・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し(無農薬)、自然乾燥させ自家製粉した香り高い安全なそば粉を使用します。

日 手作り純銀アクセサリー教室 **生活**
 鈴木 政光 募集人数 10名
 9:30~12:00 多目的室

全8回 5月12, 26 6月9, 23 9月8
 7月7, 21 8月25
 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 1,600円~2,800円(作品により変動するため初回到明示)
 純銀粘土(純銀99.9%)を使い、講師のサポートで好きなアクセサリーを自由に作れます。純度が高いので、金属アレルギーが起きにくいです。



火 短期 苦手なスマホを克服！ **デジタル**
 かんたんスマホ講座 募集人数 10名
 糸賀 敬子

13:30~15:00 多目的室
 全4回 5月7, 21 6月4, 18
 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】
 スマホは小さな機械ですがインターネットやLINE、便利に活用することで、新たな世界が広がります。時代に取り残されないために安全で充実したデジタルライフを送れる様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 ポケットつきパンツの作成 生活

野村 美砂子

募集人数
10名

13:00~15:00 2階 会議室1・2

全8回 5月 1, 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19

受講料 2,400円 布(表、裏、付属品)代 5,000円

持参品 ミシン・洋裁道具

すっきり見えるパンツを、ウエスト部分はゴムで仕上げる。

水 トライビクスの健康体操とダンベル 運動健康

本田 恭子

募集人数
25名

9:30~11:00 1階 多目的ホール

全8回 5月 8, 22 6月 12 7月 10, 24
8月 28 9月 11, 25

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等で買えますが、トライビクス本部でも2,700円で販売しています。(初日に注文し2回目手渡しいたします。)

木 筆文字アート「己書」講座 生活

成田 真奈美

募集人数
初 15名
経 10名

初心者 10:30~12:00
経験者 13:30~15:00 1階 会議室

全6回 5月 9 6月 6 7月 4
8月 1 9月 5, 26

受講料 1,800円 教材費 初心者2,000円・経験者2,500円

持参品 なし

身近な筆ペンを使ってあたたかみのある文字。絵を描くように文字をアートのように書きます。

金 PPバンドでバッグや小物作り 生活

内田 浩治

募集人数
20名

13:30~15:30 2階 会議室1・2

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

受講料 2,400円 PPバンド代 実費
持参品 ハサミ・赤鉛筆・50cm 定規・メジャー・養生テープ・文鎮・洗濯ばさみ

PPバンドは荷造りに使われているプラスチック製バンドです。PPバンドバッグの見本を数点準備します。テキスト(無料)を配布しますのでテキストに沿って作業を進めます。※教材のPPバンドは受講申し込み時に色見本を見て注文するか、ホームセンターまたはネット通販で購入してください。100m単位 600円~700円で2色以上使用します。

日 あなたもできます津軽三味線! 音楽

井坂 斗絲幸

募集人数
20名

10:00~12:00 2階 会議室1・2, 和室, アトリ

全7回 5月 12, 26 6月 9, 30
7月 7, 14, 28

受講料 2,100円(小学生から高校生まで無料)

ばち・指かけ代 4,000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カ月 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、持ち方を一から教えます。日本の伝統楽器をぜひ体験してみてください。

日 楽しく踊れる舞踊講座 音楽

勝見 智子

募集人数
10名

13:00~14:30 和室

全8回 5月 12, 26 6月 9, 23
7月 14, 28 8月 25 9月 15

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 着物又は浴衣・足袋・半巾の帯・腰ひも(2~3本 踊り用の扇子(ある方))

「さくら」を日本舞踊の振り付けで、おけいこを致します。ふだんお着物を着慣れない方でも、着付けから始めますので、ご安心ください。講座終了までには、一曲踊れるようになりますので、お気軽にご参加ください。

令和6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6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** **運動健康**
 新妻 ヒロ子 募集人数 25名
 11:00~13:00 1階 多目的ホール

全10回 5月 14, 28 6月 11, 25 7月 9, 23
 8月 6, 27 9月 10, 24

受講料 3,000円 教材費 なし
 持参品 運動靴(室内用)・タオル・水

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。

火 **初心者向け陶芸講座** **生活**
 (陶芸でカップ・皿・小物を作る。) 募集人数 8名
 牧内 香
 9:30~12:00 1階 アトリエ

全10回 5月 28 6月 4, 25 7月 2, 9, 23, 30
 8月 20, 27 9月 3

受講料 3,000円 教材費 初回のみ1,200円(粘土・道具等)
 持参品 エプロン・軍手・筆記用具・タオル2枚

成型・釉かけの基本を解説しながら、手びねりで陶芸作品を作っていきます。
 ※汚れてもいい服でお越しください。

水 **バランスコンディショニングピラティス** **運動健康**
 増田 美穂 募集人数 25名
 15:30~16:30 1階 多目的ホール

全10回 5月 15, 22, 29 6月 5, 12, 19, 26
 7月 3, 10, 17

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・汚れてもいい靴下(室内履きは不要)・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** **運動健康**
 鈴木 良昭 募集人数 40名
 13:15~14:45 1階 多目的ホール

全10回 5月 9, 23 6月 6, 20 7月 4, 18
 8月 1, 22 9月 5, 19

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)・水

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 **初心者向け筆文字アート** **生活**
 久保 智月 募集人数 10名
 10:00~12:00 2階 会議室 1

全10回 5月 10, 24 6月 7, 21 7月 5, 19
 8月 2, 23 9月 6, 20

受講料 3,000円 持参品 なし
 教材費 初回のみ 4,000円(筆ペン各種・絵具付パレット・ハガキ・短冊等)

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向向けの講座です。

金 **心ほっこり筆文字アート(中級編)** **生活**
 久保 智月 募集人数 10名
 10:00~12:00 2階 会議室 1

全10回 5月 17, 31 6月 14, 28 7月 12, 26
 8月 9, 30 9月 13, 27

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して、足りないものを購入し
 ていただきます。

令和6年度 前期講座申込書

講座名		
住所 〒	阿見町	電話
氏名	フリガナ	受付番号※
		男・女

令和6年度 前期講座本人控

講座名	
受付番号※	

※公民館・コミュニティセンターで記入



舟島心れあいセンター

南平台1-31-6
029-840-2761

水 つまみ細工

生活文化

10:00~12:00 会議室

丸山 千鶴子 募集人数 20名

全8回 5月 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19, 26

受講料 2,400円 教材費 3,000円(ちりめん布、パップ、台座他)

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

つまみ細工の技法で雰囲気異なるブローチ3種(繊細な鷺草、ひだ寄せつまみのバラ、可憐なコスモス)を作ってみましょう

水 呼吸法で心も体も元気になる

運動健康

10:00~11:30 集会室

鳥羽 和美 募集人数 20名

全8回 5月 1, 8, 29 6月 5, 12, 19, 26 7月 3

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

無意識にしている呼吸、この呼吸を変えるだけで心はスッキリ体もパワーが出てくる!!人生100年時代を元気にいきましょう。

水 人生100年時代 わが家のお金大丈夫?

生活文化

13:00~14:30 会議室

工藤 かよ子 募集人数 12名

全5回 5月 15 6月 19 7月 17 8月 21 9月 18

受講料 1,500円 教材費 なし 持参品 筆記用具

人生100年時代となった今、最後まで自分らしく生活するためにどうすれば良いかが問われています。今回の講座では、生活のお金に関するを中心に制度や仕組みを学ぶと共に実体験の話の聞いたり参加者の思いを聞き、一緒に考え話し合いを持ちます。

木 骨盤スッキリ!姿勢きれい! 「からだ改善ヨガ」

運動健康

13:30~14:45 集会室

荒井 浩子 募集人数 30名

全10回 5月 9, 23 6月 6, 20 7月 4, 18 8月 8, 22 9月 5, 19

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

ゆったりとしたヨガの呼吸と動きで免疫力を上げ、骨盤のゆがみを改善し、姿勢を整えます。さらに脚腰を強くし転ばない体づくりと、骨盤底筋を鍛え排尿トラブル(尿もれなど)を改善していきます。

土 そば打ちにトライ

料理

9:30~12:00 実習室

朝日 光雅 募集人数 12名

全5回 5月 18 6月 15 7月 20 8月 17 9月 21

受講料 1,500円 材料費 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」

料理

10:00~12:30 実習室

森 ひろみ 募集人数 12名

全5回 5月 11 6月 8 7月 13 8月 10 9月 14

受講料 1,500円 材料費 4,000円(800円×5回初回に集金)

持参品 エプロン・三角巾・手拭き・うわばき・布巾2枚

野菜の沢山摂れる献立。主菜は肉、魚、他片寄らず一汁三菜を基本に小さなデザートもついた嬉しい夕食。

土 ウクレレ教室 Polon

音楽

9:30~11:30 会議室

田辺 良春 募集人数 12名

全10回 5月 18 6月 1, 15 7月 6, 20 8月 3, 17, 31 9月 7, 21

受講料 3,000円 材料費 なし

持参品 ウクレレ・チューニングメーター(ある方)・教材として配付した譜面(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話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。初心者向けに丁寧に指導します

日 簡単エアロビクス&コンディショニングストレッチ

運動健康

11:00~12:00 集会室

所 あけみ 募集人数 30名

全8回 5月 12, 26 6月 9, 23 7月 7, 21 8月 4, 25

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物・運動できる服装・運動シューズ

有酸素運動で体を動かして、ストレス発散とリフレッシュをして健康的に日常生活に必要な筋肉もトレーニングしていきます。運動後は体を使いストレッチをして調整していきます。



吉原交流センター

吉原 614

029-889-0277

火 楽しい水彩画

美術

10:00~12:00 1階 多目的室

Rei 募集人数 15名

全10回 5月14, 28 6月11, 25 7月9, 23
8月6, 20 9月3, 10

受講料 3,000円 材費費 初回のみ 500円
持参品 透明水彩絵の具・水彩紙・水入れ・水彩筆・パレット・ティッシュ・筆拭き布・鉛筆・練り消しゴム

季節の物を楽しみながら水彩画で描いてみませんか。

火 誰でも楽しく踊れる カントリーダンス

運動健康

13:00~15:00 2階 吉原ホール

福田 弘子 募集人数 15名

全10回 5月21 6月4, 18 7月2, 23, 30
8月6, 20 9月3, 10

※7月23日、9月10日は15:00開始です。

受講料 3,000円 材費費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・タオル

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。やさしくて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。ダンスで明るく楽しく健康で若々しい体づくりを始めましょう。

金 レザークラフトであなたの愛用品を

生活

New

一木 雅裕

募集人数 7名

10:00~12:00 1階 多目的室

全8回 5月17, 31 6月14, 28
7月12, 26 8月30 9月13

受講料 2,400円 教材費 初回のみ 1,500円
持参品 筆記用具・2回目以降別紙工具リストにリストアップした回ごとの必要工具を準備して頂きます

キーケースにカービングして一生モノのアイテムを作りましょう。作品は総革、手縫い、手彫り、手染めで。

金 整理収納アドバイザーがお伝えします☆ お片付け&お掃除のキホン

生活

サカモト サエ・高橋 さなえ

募集人数 10名

10:00~11:30 2階 吉原ホール

全10回 5月10, 24 6月7, 21 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 筆記用具・飲み物

お盆や来客の前にキレイにしておきたい水回り・玄関・リビングのお片付け&お掃除術。悩ましい紙の整理のコツ。

土 親子でスクエアダンス

運動健康

New

朝比奈 由美子

募集人数 10名

9:30~11:30 2階 吉原ホール

全5回 6月22 7月13, 27 8月10, 24

受講料 1,500円 教材費 なし
持参品 水・ドリンク・歩きやすいシューズ

親子と、兄弟やおじいちゃん、おばあちゃん、一人でも参加出来ます。リズムにのって歩く、楽しく、パズルのようで、少し英語も使います。

土 読み、書き、そろばん、親子で学ぶ やさしい「数と計算の基礎」

学習

~可能性を秘めた子供たちの基礎脳力を育むために~

① 9:30~10:40 勝山 勲 募集人数 各親子5組 (最大15組)
② 10:50~12:00 1階 多目的室

全10回 ①年長 5月11, 25 6月1, 15, 29
②小1~3 7月13, 27 8月3, 17, 24

受講料 3,000円 教材費 2,000円 持参品 筆記用具

【そろばん】は、子供たちの「集中する力」・「計算する力」・「我慢する力」・「考える力」などをアップさせると言われています。正しい鉛筆の持ち方・数字の書き方、たし算、ひき算ができるよう練習します。「さんすう」を好きになるきっかけになれば幸いです。子供の進捗状況に応じて、ステップ・アップの教材をご用意いたします。

土 お尻！二の腕！お腹！ 筋トレ&HIITでシェイプアップ

運動健康

吉田 忠幸

募集人数 24名

14:30~15:30 2階 吉原ホール

全10回 5月11, 18, 25 6月1, 8, 15, 22, 29 7月6, 13

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トレを組み合わせ、筋肉を増やし体力を向上して、脂肪を減らします。強度は調整できますので、老若男女問わず参加できます。

日 骨盤調整エクササイズ

運動健康

岩下 知子

募集人数 10名

13:30~14:30 1階 和室

全10回 5月19 6月2, 16, 30 7月7, 21 8月4, 18 9月1, 8

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

骨盤周辺の筋肉を伸ばし、ほぐし、使ってあげる事で、姿勢の改善、腰痛や肩こり改善していきます。初心者の方でも安心して参加して頂けます。



実穀ふれあいセンター

上長 3-28
029-886-5225

火 健康アプリ&NHK 防災講座 デジタル

New

片岡 秀典 募集人数 12名

13:30~15:30 2階 会議室

全6回 7月 30 8月 6, 20, 27 9月 3, 10

受講料 1,800円 教材費 500円

持参品 スマートフォン(使用できるタブレットは可、PCは不可)・筆記用具

スマホに少し慣れた方を対象に、健康アプリで体調管理をしたり、NHK防災アプリで災害時における情報の見方をゆっくり解説します。

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 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 運動のできる服装・タオル・飲み物・ヨガマット

講座の前半は、ストレッチを多く取り入れ関節の可動域を広げることからはじめていきます。土台となる姿勢を改善し、生涯痛みのない身体を目指します。“ひとつしかない自分の体”を大切に良くていくお手伝いができるように励んで参ります。

金 いつまでも自分の足で歩こう! 運動健康

BC(バランスコンディショニング)チエア講座 募集人数 20名

増田 美穂

11:00~12:00 3階 多目的室1

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

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。

土 初めてのウクレレ 音楽

赤羽 一夫 募集人数 15名

10:00~12:00 3階 多目的室2

全10回 5月 18 6月 1, 15, 29 7月 6, 20 8月 3, 17, 31 9月 7

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・筆記用具

ウクレレによる弾き語りを教えます。
・ウクレレのコード弾を教えます。
・曲はハワイアンが中心ですが、その他も演奏します。
・初心者を対象とします。

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

13:30~14:30 2階 和室

全10回 5月 18 6月 1, 15, 29 7月 6, 20 8月 3, 17, 31 9月 7

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

腰痛予防、及び改善、姿勢を改善するために骨盤周辺を中心に整えていきます。治療ではなく予防を!そして改善する。一生使っていくご自身のお身体をメンテナンスして頂きます。

日 新NISA元年! 生活文化

安心して学べる金融講座 募集人数 10名

New 堀本 梨里

10:00~11:00 3階 多目的室2

全5回 7月 28 8月 4, 25 9月 1, 15

受講料 1,500円 教材費 なし
持参品 筆記用具

2024年始まった新NISA、投資は自己責任!不安や不明点をクリアにできるように金融講座で知識を増やしてみませんか。

対象:主に現役世代 内容:投資初心者から中級者向け

金 短期 楽々ノルディック 運動健康

ウォーキング基本講座 募集人数 20名

New 渡邊 公裕

10:00~11:30 1階 ロビー・グラウンド

全3回 5月 10, 24 6月 7

受講料 900円 教材費 なし
持参品 動きやすい服装・運動靴・水

クロスカントリースキー選手のオフシーズントレーニング方法として始まったノルディックウォーキングは、新しいエクササイズとして確立されて、普通に歩くよりも関節への負荷が軽減されて運動効果が最大30%アップします。今回は基本を習得する講座になります。

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。

令和6年度 前期講座申込書	講座名		講座名
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※ ※公民館・コミュニティセンターで記入
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※	

令和6年度 前期講座申込書	講座名		講座名
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※ ※公民館・コミュニティセンターで記入
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※	

令和6年度 前期講座申込書	講座名		講座名
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※ ※公民館・コミュニティセンターで記入
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※	

令和6年度 前期講座申込書	講座名		講座名
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※ ※公民館・コミュニティセンターで記入
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※	

令和6年度 前期講座申込書	講座名		講座名
	住所 〒 阿見町	電話	受付番号※ ※公民館・コミュニティセンターで記入
	氏名 フリガナ 男・女	受付番号※	