

受講生募集

月曜日(休館日)を除く

9月8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9月8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、9月10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 9月29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として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、大規模改修を実施しております。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しております。

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をお願いします。

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
後期講座
申込書

講座名		講座名
住所 〒	電話	
阿見町		
氏名	フリガナ	受付番号※
男・女		

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
後期講座
本人控

令和 6 年度
後期講座
申込書

講座名		講座名
住所 〒	電話	
阿見町		
氏名	フリガナ	受付番号※
男・女		

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
後期講座
本人控



君原公民館

埜 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8回 10月 8, 22 11月 5, 19
12月 3, 17 1月 7, 21

受講料 2,400円 お灸代 500円×8回

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為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おくりましょう！

※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

～あこがれの曲をギターで弾こう～

音楽

11:00~12:30 多目的室

山野井 浩

募集人数
10名

全8回 10月 16, 30 11月 20 12月 4, 18
1月 8, 22 2月 5

受講料 2,400円 テキスト代 初回のみ 1,000円

持参品 クラシックギター(貸し出しギターあり)

足台・譜面台(持っていない方は用意します)

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にしていますが、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。貸し出しのギターには限りがございます。またクラシックギターを持っていない方で購入を検討されている方は購入前にご相談ください。

木 骨盤のゆがみを体幹から整える

(バランスコンディショニングチェア)

飯嶋 理恵

運動
健康

募集人数
10名

9:30~10:30 研修室

全8回 10月 10, 17, 24, 31
11月 7, 14, 21, 28

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 飲み物

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。

金 楽しく始めよう英会話

小池 佳香

学習

募集人数
20名

13:00~15:00 多目的室

全8回 10月 4, 18 11月 1, 29
12月 6, 20 1月 17, 31

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 筆記用具

ゆったりと楽しい気分で、英語で挨拶から始めてみませんか。毎回欧米の歌も紹介！明日の元気の素を作りましょう。

※初心者向けのクラスです

土 気軽に楽しむジェルネイル

川田 恭子

生活
文化

募集人数
10名

10:00~12:00 多目的室

全5回 10月 5 11月 2 12月 14
1月 18 2月 15

受講料 1,500円 ジェルネイル代 3,000円購入希望者のみ※

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)

今人気のジェルネイルをしてみませんか？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。冬に人気のパラフィンパックの体験もあります。

※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

栗山 剛

料理

募集人数
15名

17:00~19:00 調理実習室

全10回 10月 12, 26 11月 9, 30 12月 14, 28
1月 11, 25 2月 8, 22

受講料 3,000円 そば粉等材料代 1,200円×10回

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(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

鈴木 政光

生活
文化

募集人数
10名

9:30~12:00 多目的室

全8回 10月 6, 13, 27 11月 24
12月 8, 22 1月 12, 26

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に明示)

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！

かんたんスマホ講座

デジ
タル

募集人数
10名

13:30~15:00 多目的室

全4回 11月 5, 19 12月 3, 17

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 衿の付いたブラウス作成

野村 美砂子

生活
文化

13:00~15:00 2階 会議室1・2

募集人数
10名

全8回 10月 2, 9, 23, 30
11月 6, 13, 20, 27

受講料 2,400円 布(表、裏、付属品)代 5,000円

持参品 洋裁道具・ミシン(糸・針は、1回目の講座でお話しします。)

秋口から着れるブラウスを作ります。

水 トライビクス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 10月 9, 30 11月 13, 27
12月 25 1月 8, 22 2月 12

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などで買えますが、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 (おのれしよこうざ)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6回 10月 3 11月 7 12月 5
1月 9 2月 6 3月 6

受講料 1,800円 教材費 2,000円
持参品 なし(ご自身のものがある方は筆ペン・絵具筆)

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

木 初めてのラテン

富山 禎子

運動
健康

15:00~16:30 1階 多目的ホール
2階 会議室1・2

募集人数
25名

全8回 10月 3, 10, 17, 24
11月 7, 14, 21, 28

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 ストレッチするためのマット・くつ・水分

楽しいラテンの音楽にあわせ、サルサやマンボなどエクササイズで踊りながら体をととのえていきます。初めての方大歓迎です。
※3回目、4回目は講座を実施する部屋が2階の会議室1・2になりますのでご注意ください。

金 筆文字アート己書講座 (おのれしよこうざ)経験者

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6回 10月 4 11月 8 12月 6
1月 10 2月 7 3月 7

受講料 1,800円 教材費 2,500円
持参品 なし(ご自身のものがある方は筆ペン・絵具筆)

身近な筆ペンを使って温かみのある文字。
絵を描くように、文字をアートのように書きます。
☆経験者は水彩絵の具で絵を描き文字を楽しみます。

金 PPバンドでバッグや小物作り

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 11月 8, 22 12月 13, 27
1月 10, 24 2月 14, 28

受講料 2,400円 エコクラフトバンド代 実費
持参品 ハサミ・速乾性木工用ボンド・鉛筆・三角定規・メジャー・千枚通し・方眼紙1枚

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 600~700円で2色以上使用します。

日 楽しく踊れる舞踊講座

勝見 智子

音楽

13:00~14:30 和室

募集人数
10名

全8回 10月 6, 20 11月 24 12月 1
1月 12, 26 2月 2, 9

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(お持ちでない方はお貸しします)

日本舞踊を通して、日本の伝統文化にふれてみませんか?
踊ることの楽しさが、実感できると思います。お着物の着れない方でも、着付けから始めますので、安心してご参加ください。

土 日 あなたもできます津軽三味線!

井坂 斗緒幸

音楽

10:00~12:00 1階 多目的ホール, 会議室
2階 会議室1・2, 和室, アトリ

募集人数
20名

全8回 10月 13, 20 11月 24 12月 14
1月 11, 26 2月 8, 16

受講料 2,400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をはじめ若手講師陣が三味線の構え方、持ち方をいちから教えます。日本の伝統楽器を是非体験してみてください。



本郷ふれあいセンター

本郷 1-11-1

029-830-5100

火 やさしいフォークダンス &レクリエーションダンス

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 10月 8, 22 11月 12, 26
12月 10, 17 1月 7, 21 2月 4, 25

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

世界中の有名なフォークダンスやレクリエーションダンスを誰もが知っている
さまざまなジャンルの音楽に合わせて踊ります。
ぜひ一緒に楽しく体を動かしましょう。

水 BC(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
30名

15:30~16:30 1階 多目的ホール

全10回 10月 2, 9, 16, 23, 30
11月 6, 20, 27 12月 4, 11

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

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。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。

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 10月 3, 31 11月 14, 28
12月 12, 26 1月 9, 23 2月 13, 27

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「秋・冬・春」です。

金 Word&Excel 上級講座

デジ
タル

片岡 秀典

募集人数
10名

18:00~20:00 2階 会議室1

全6回 11月 8, 15, 22, 29 12月 6, 13

受講料 1,800円 テキスト代 初回のみ500円

持参品 ノート PC(Windowsに限る)

ステップアップを目指される Word と Excel 操作ができる方を対象に、デー
タ活用術を紹介しします。
Excel で関数を利用した名簿の作成や並べ替え、また簡単なグラフの作成を行
い、そのデータを Word 文書に挿入、差し込みを行います。

金 心ほっこり筆文字アート(中級①)

生活
文化

久保 智月

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全8回 10月 18 11月 1, 22 12月 20
1月 10, 24 2月 7, 21

受講料 2,400円 教材費 1,800円くらい(足りないもののみ)

持参品 筆文字アート講座で購入したもの(筆ペン各種・
パレット等)・鉛筆・消しゴム

筆ペンと絵の具を使って、季節のハガキ作品を仕上げます。手本をまねて
もOK。思うがまま個性を出してもOKです。「集中して描く」時間を楽しん
でみて下さい。 ※中級①と②は同じ講座内容です。
また、今回は筆文字アートを経験・体験した人向けになっております。

金 心ほっこり筆文字アート(中級②)

生活
文化

久保 智月

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全8回 10月 25 11月 15 12月 13, 27
1月 17, 31 2月 14, 28

受講料 2,400円 教材費 1,800円くらい(足りないもののみ)

持参品 筆文字アート講座で購入したもの(筆ペン各種・
パレット等)・鉛筆・消しゴム

筆ペンと絵の具を使って、季節のハガキ作品を仕上げます。手本をまねて
もOK。思うがまま個性を出してもOKです。「集中して描く」時間を楽しん
でみて下さい。 ※中級①と②は同じ講座内容です。
また、今回は筆文字アートを経験・体験した人向けになっております。

令和6年度
後期講座
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6年度
後期講座
本人控



舟島ふれあいセンター

南 平 台 1-31-6
029-840-2761

水 つまみ細工で作るお正月飾り 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 10 月 2, 9, 16, 23 11 月 6, 13, 20, 27

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・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)

つまみ細工でお正月用リースとお正月飾りを作ってみましょう。

水 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

10:15~11:30 集会室

全 10 回 10 月 9, 23 11 月 6, 20 12 月 11, 25
1 月 8, 22 2 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軀ばない体づくりと、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。

木 呼吸法で心も体も元気になる!! 運動健康

鳥羽 和美 募集人数 20名

13:00~15:00 集会室

全 8 回 10 月 10, 17, 24, 31
11 月 14, 21, 28 12 月 5

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・運動シューズ

無意識にしている呼吸。この呼吸の大切さを気持ちのよいストレッチと共にゆるめて伸ばして筋肉をつける体操をお伝えします。

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 10 月 5, 19 11 月 2, 30 12 月 7, 21
1 月 4, 18 2 月 1, 15

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、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)

ウクレレを始めてみませんか？既に始めていればもっと上手くなりませんか？
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。
楽しく上達するために受講者のリクエスト曲を中心に課題曲を選定します。
開講時には出来なかったことが講座終了時には出来るようになっていくことを目指します。

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 10 月 19 11 月 16 12 月 21
1 月 18 2 月 15

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。

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

所 あけみ 募集人数 30名

11:00~12:00 集会室

全 8 回 10 月 13 11 月 10, 24 12 月 8, 22
1 月 12, 26 2 月 2

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

基本動作中心に音楽に合わせて動き、有酸素運動をした後に体を整えるストレッチを行います。初めての方から慣れている方も体を動かしてリフレッシュしましょう。

土 短期「今夜の夕ごはん」II 料理

森 ひろみ 募集人数 12名

10:00~12:50 実習室

全 4 回 10 月 12 12 月 14 2 月 8 3 月 8

受講料 1,200円 材料費 3,200円(800円×4回分初回に集金)
持参品 エプロン・三角巾・ふきん・手拭き・うわばき

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

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。



吉原交流センター

吉原 614

029-889-0277

金 整理収納アドバイザーがお伝える お片付けとお掃除のキホン

生活
文化

高橋 さなえ ・ サカモト サエ

募集人数
10名

10:00~11:30 2階 吉原ホール

全10回 10月 11, 25 11月 8, 22 12月 6, 20
1月 10, 24 2月 7, 21

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 筆記用具・飲み物

片づけ & 掃除の基本・年末の大掃除・冷蔵庫・洋服の整理収納・防災備蓄など。
受講生の方々から「片づいてきました」とお喜びの声を頂いております♪

土 初めての俳句

New

坪 文雄

学習

募集人数
15名

13:30~15:30 1階 多目的室

全5回 10月 5, 26 11月 9, 16 12月 14

受講料 1,500円 教材費 なし

持参品 筆記用具・歳時記・国語辞典(電子辞書可)

・自然や生活の感動の一瞬を切り取って俳句に詠みます。
・句会形式で楽しみながら、俳句作りの基礎を身につける。
初心者のための俳句講座です。

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
② 10:50~12:00 1階 多目的室 各親子5組
(最大15組)

全10回 ①年長 10月 12, 19 11月 9, 16, 30
②小1~3 12月 7, 21 1月 11, 25 2月 8

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」「我慢する力」「考える力」などの基礎
脳力をアップさせると言われております。「計算する力」を育み、「さんずう」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 筋肉は裏切らない 筋トレ&HIITで楽しく鍛えよう!

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 10月 12, 19, 26 11月 2, 9, 16, 30
12月 7, 14, 21

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、筋力・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8回 10月 5, 19 11月 2, 16
12月 7, 21 1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・飲み物

どなたにもできる簡単な骨盤周りのストレッチとエクササイズで骨盤を正
しいポジションにすることで姿勢は良くなり不具合の予防改善に繋が
ります。

講座の情報は阿見町ホームペ
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
後期講座
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6年度
後期講座
本人控



実穀ふれあいセンター

上長3-28
029-886-5225

水 腹式呼吸法で健康カラオケ 音楽

New

植村 悦子

募集人数
15名

13:30~15:00 3階 多目的室1

全8回 10月 9, 23 11月 13, 27 12月 11
1月 8 2月 5, 12

受講料 2,400円 器材レンタル料 1,500円

持参品 飲み物・タオル

課題曲を決めて腹式呼吸法を学んでいきます。
腹式呼吸法で健康になりましょう。明るく楽しい人生に!

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8回 10月 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5

受講料 2,400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。“自分の体を変えたい”方のお役になるように励んで参ります。

木 楽々ノルディックウォーキング 基本講座

運動
健康

渡邊 公裕

募集人数
20名

10:00~11:30

1階 ロビー(10/3)・グラウンド(10/17, 12/19)・
総合運動公園(11/7)・ふれあいの森(11/21, 12/5)

全6回 10月 3, 17 11月 7, 21 12月 5, 19

受講料 1,800円 教材費 なし
持参品 動きやすい服装・運動靴・飲み物

スキークロスカントリーの夏場の練習として産まれたノルディックウォーキングは、日本上陸後に日本独自のスタイルが確立され徐々に広がっています。普通に歩くよりも運動効果が最大 30%アップし関節への負荷が軽減されます。今回は旧実穀小グラウンド、阿見町総合運動公園、阿見町ふれあいの森でノルディックウォーキングの基本を習得する講座になります。

金 いつまでも自分の足で歩こう! BC(バランスコンディショニング)チエア講座

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8回 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 15, 22, 29

受講料 2,400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

New

春川 倫美

運動
健康

募集人数
10名

13:00~14:30 2階 和室

全6回 10月 25 11月 29 12月 20, 27
1月 31 2月 28

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 初級ウクレレ講座

音楽

赤羽 一夫

募集人数
15名

10:00~12:00 2階 会議室(10/19のみ)
3階 多目的室2

全8回 10月 19 11月 2, 16 12月 7, 21 1月 11, 25 2月 15

受講料 2,400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。
・8ビート、シャッフル、ルンバなど色々なリズムで弾き語りを教えます。
・曲目は日本の歌が中心ですが、ハワイアン曲も演奏します。
・ウクレレのチューニングができ簡単なコード弾きができる方、および「初めてのウクレレ講座」受講者を対象とします。

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

13:00~13:50 2階 和室

全8回 10月 5, 19 11月 2, 16 12月 7, 21 1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・飲み物

どなたにでも出来る簡単な骨盤周りのストレッチとエクササイズで骨盤を正しいポジションにすることで姿勢は良くなり不具合の予防改善に繋がります。

日 『週末まとめて作り置き』 料理教室

料理

New

堀本 梨里

募集人数
12名

11:00~13:00 1階 調理室

全7回 10月 6, 20 11月 24 12月 1, 8 2月 16 3月 2

受講料 2,100円 教材費 1回1,500円
持参品 筆記用具・エプロン・手を拭くタオル・上履き
(調理室用)

からだの喜ぶ美味しい料理を作りたい! とはいうものの…毎日キッチンに立つ時間もないし疲れる。そんな人向けの楽しさ重視の料理教室です。

令和6年度 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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 後期講座申込書	講座名		講座名	令和6年度 後期講座本人控
	住所 下 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※		