

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
9月6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9月6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(8月11日)は休館日です。
- 申込書に必要事項を記入し、直接講座を実施する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。※今回より、申込書に「講座番号」を記入いただくこととなりました。
- 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9日(水)以降に通知いたします。
- 受講料は、当選ハガキをご持参のうえ、各館受付窓口で9月20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。
- 講師の都合等により、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。



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」のページにアクセスします。



※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。

君原公民館の休館について

(令和9年3月まで ※予定)

改修工事実施中につき、講座をはじめとした事業を他の公民館・コミュニティセンターで実施いたします。

町民の皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



舟島
56



史
07

講座番号 (記入例 中央01)

講座名

住所 〒

阿見町

電話

氏名 フリガナ

受付番号※

男・女

講座番号

講座名

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

中央公民館

若 栗 1886-1

029-888-2526



中央 01 火 楽しく歌おう やさしい詩吟講座

生活
文化

松林 仁 募集人数 10名

13:00~15:00 3階 第二会議室

全10回 10月 6, 20 11月 10, 17 12月 8, 22
1月 5 2月 2, 9, 16

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ノート・筆記用具

詩吟をやったことのない人でも基礎から学べて歌えるようになります。日本の有名な文学者や、中国の詩人などの漢詩を理解し、メロディーをつけて歌っていきます。詩吟はお腹から声を出すので、腹式呼吸が身につく、健康増進に繋がります。

中央 02 火 旅行で使える！韓国語

学習

イ・アジン 募集人数 10名

14:00~16:00 2階 学習室 B

全6回 10月 6, 20, 27 11月 10, 17
12月 1

受講料 1,800円 教材費 なし
持参品 ノート・筆記用具

韓国旅行で使える韓国語や日常会話を楽しく学べる韓国語講座です！ぜひ参加して下さい！！

中央 03 火 パソコン上達 講座

デジ
タル

片岡 秀典 募集人数 12名

18:30~20:30 2階 学習室 C

全6回 10月 20, 27 11月 10, 17
12月 1, 8

受講料 1,800円 教材費 500円
持参品 ノート PC・電源ケーブル

文字の入力ができる方を対象に、Wordで表作成のコツを、Excelでは集計のコツをわかりやすく解説いたします。ファイルをPDFに変換したり、圧縮・解凍などでもできるようになりますので、ワンランクアップを目指したい方はこの機会に是非お越しください。

中央 04 水 スマホ AI 利用と通知軽減術

デジ
タル

片岡 秀典・花村 直子 募集人数 20名

14:00~16:00 2階 学習室 C
3階 第二会議室(10/14のみ)

全6回 10月 7, 14, 21, 28 11月 11, 18

受講料 1,800円 教材費 500円
持参品 スマートフォン(充電してきてください)

Google社のAIを利用して、音声や写真による情報検索ができるようになります。iPhoneの方も参加可能です。その他、余計なお知らせが軽減できる設定方法やLINEの安全設定を解説します。初心者の方も慣れてきた方もこの機会に是非お越しください。

中央 05 水 みんなで歌おう！季節の歌

音楽

柴田 百代 募集人数 20名

10:00~11:10 3階 集会室

全8回 10月 14, 28 11月 11, 25
12月 9 1月 13 2月 10, 24

受講料 2,400円 楽譜代 2,200円(ない方)
持参品 飲み物(水分補給)・筆記用具・楽譜(ある方)

二期会会員がわかりやすく、楽しくレッスンします。ピアノの伴奏者付きの講座です。みんなで声を合わせて歌いましょう！！

中央 06 水 初めてのオカリナ

音楽

藤田 佳代子 募集人数 20名

10:00~11:30 2階 学習室 C

全5回 10月 14, 28 11月 11, 18
12月 2

受講料 1,500円 テキスト代 660円
持参品 オカリナ AC 管・筆記用具

楽器の演奏が初めての方や楽譜は読めないけれど、吹いてみたい方が対象です。素朴な音色のオカリナを一緒に吹いてみませんか。

中央 07 水 短期楽しい手芸タイム こぎん刺しを深めよう！

生活
文化

一木 みどり 募集人数 15名

10:00~12:00 2階 学習室 A

全3回 10月 21, 28 11月 11

受講料 900円 教材費 初回のみ 850円
持参品 刺繍針(針穴が大きいもの)

こぎん刺しを深め、パースとブローチを作ります(表紙に写真を掲載しています)。是非ご参加ください。

中央 08 木 ほぐす・伸ばす・引き締める ウェーブリングストレッチ

運動
健康

石塚 美樹 募集人数 20名

9:30~10:40 2階 学習室 C
3階 集会室(11/19, 1/21のみ)

全10回 10月 15, 29 11月 5, 19 12月 3, 17
1月 7, 21 2月 4, 18

受講料 3,000円 レンタル代 500円(ウェーブリング借出 初回のみ)
持参品 飲み物(水分補給)・ヨガマット(バスタオル不可)・汗ふきタオル・動きやすい服装

ウェーブリングを使用して身体全体を整えていきます。運動前後の身体の軽さを感じてみましょう。

中央公民館

若 栗 1886-1
029-888-2526

中央 10 木 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
13:00~14:10 2階 和室 A・B 飯嶋 理恵
全 10 回 10 月 1, 15, 22, 29 11 月 5, 12, 19, 26 12 月 3, 10
受講料 3,000 円 教材費 なし
持参品 ヨガマット・汗ふきタオル・飲み物(水分補給)・動きやすい服装
ヨガのポーズを用いた体幹トレーニングです。体幹を鍛えて、楽しくカラダを動かしましょう。

中央 12 土 Adobe Fresco ではじめる デジタルお絵描き **デジタル**
募集人数 10 名
14:00~16:00 3階 第2会議室 麻生 江見
全 8 回 10 月 10, 24 11 月 7, 21 12 月 12 1 月 16, 30 2 月 13
受講料 2,400 円 教材費 1,600 円(初回に集金)
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>
今期のテーマは「スケッチのコツ」です。より自然に立体を描く工夫など、ちょっとしたメモ・落書きが楽しくなるコツを実践します。

中央 14 日 親子で楽しい英語の歌あそび **New 音楽**
募集人数 10 組
10:00~11:30 2階 和室 A・B 小池 佳香
全 10 回 10 月 4, 18 11 月 1, 29 12 月 6, 20 1 月 17, 31 2 月 7, 21
受講料 3,000 円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・汗ふきタオル・動きやすい服装
子どもの豊かな成長と発達を支援する教育プログラム(Education Through Music/アメリカで 1960 年代に誕生)に基づき、体を動かし、歌い、楽しい歌あそびを分かち合しましょう。親子での参加をお願いします。

中央 09 木 短期 簡単に作れる! **New 料理**
募集人数 18 名
10:30~12:30 2階 調理室 イ・アジン
全 3 回 10 月 15 11 月 19 12 月 17
受講料 900 円 材料代 7,000 円(3 回分初回に集金)
持参品 エプロン・三角巾・手ふき用タオル・タッパー
韓国の家庭料理を楽しく学べる料理講座です。初心者の方も大歓迎です♪
※タッパーで残った料理をお持ち帰りいただけます。お持ち帰りいただく場合は保冷剤があると安心です。

中央 11 金 快適な足作り ~膝・腰・ふくらはぎの トレーニング & ケア~ **運動健康**
募集人数 20 名
14:00~15:15 3階 集会室 吉野 明子
全 5 回 10 月 16 11 月 20 12 月 18 1 月 15 2 月 19
受講料 1,500 円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・膝までたくし上げられるズボン・タオル・ヨガマット
膝・腰の効果的なほぐしと、ふくらはぎの重要性にフォーカスし、トレーニングとケアをしていきます。簡単な筋トレおよびストレッチを行います。

中央 13 土 そば打ち道場 **料理**
募集人数 15 名
17:00~19:00 2階 調理室 栗山 剛
全 10 回 10 月 3, 17 11 月 7, 21 12 月 5, 19 1 月 16, 30 2 月 6, 20
受講料 3,000 円 そば粉代 1,200 円(各回に集金)
持参品 三角巾・エプロン・タッパー・布巾・上履き・手ふきタオル・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。

中央 15 日 韓国発 フィットネスダンス「FITHOP」 **New 運動健康**
募集人数 15 名
13:00~14:10 3階 集会室 齋藤 きみ江
全 8 回 10 月 4, 18 11 月 1, 29 12 月 6, 13 2 月 7, 21
受講料 2,400 円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・汗ふきタオル・動きやすい服装・運動靴
K-POP や世界各国のメガヒット曲など楽しい音楽に合わせて有酸素運動+筋力トレーニングを同時に行うことができます。運動経験に関係なく誰でも楽しく参加できるダンスフィットネスです。全身から汗が吹き出す爽快感を味わいましょう。

令和 8 年度 後期 講座 申込書

講座番号 (記入例 中央01)

講座名

住所 〒

電話

阿見町

氏名 フリガナ

男・女

受付番号※

講座番号

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 8 年度 後期 講座 本人 控

かすみ公民館

阿見2083-2

029-888-8111



水 トライビクスの健康体操とダンベル **運動健康**
 かすみ 30 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 10月14,28 11月11,25
 12月9,23 1月13,27
 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(水分補給)
 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購入できますが、トライビクス本部でも2,700円(1kg×2)で販売しています(初回に受注、第2回で手渡し)。ご自身に合わせて500g×2か、1kg×2をご用意ください。

水 楽しい!おいしいパン作り **料理**
 かすみ 31 牛山 麻記子 募集人数 10名
 10:00~13:00 2階 調理実習室

全5回 10月28 11月25 12月23
 1月27 2月24
 受講料 1,500円 材料費 8,000円(1,600円×5回分初回に集金)
 持参品 筆記用具・エプロン・三角巾・手ふき用タオル・持ち帰り用容器(かごや箱)
 5回で5種類のパンを作ります。お家でも楽しめるように丁寧なレクチャーします。プレゼントして喜ばれるようなパンを皆さんと一緒に楽しみながら作りましょう。乳製品を使用します。

水 3Bエクササイズ **運動健康**
 かすみ 32 New 小林 敬子 募集人数 20名
 14:00~15:30 1階 多目的ホール

全8回 10月21,28 11月11,25
 12月9,23 1月13,27
 受講料 2,400円 教材費 なし
 持参品 動きやすい服装・運動靴・汗ふきタオル・飲み物(水分補給)
 3種類の用具(ボール・ベル・ペルター)を使用し、音楽に合わせて仲間と共に楽しみながら無理なく体を動かす、女性のための健康体操です。貴方も始めてみませんか?

木 初級者向けのPPバンドバッグ作り **生活文化**
 かすみ 33 内田 浩治 募集人数 10名
 13:30~15:30 2階 会議室1・2

全8回 10月8,22 11月5,26
 12月10,24 1月7,21
 受講料 2,400円 PPバンド代 実費
 持参品 PPバンド・ハサミ・ボンド・養生テープ・園芸用クリップ・メジャー・文鎮・洗濯ばさみ等
 初級者向けのPPバンドを使用したバッグや小物作りを行います。手作りテキストおよび見本を数点用意し、テキストに従って作業します。PPバンドはホームセンターで各自購入してください。ジョイフル本田の手芸品販売コーナーにはカラフルなPPバンドが販売されています。

金 中・上級者向けのクラフト・PPバンドバッグ作り **生活文化**
 かすみ 34 内田 浩治 募集人数 20名
 13:30~15:30 2階 会議室1・2

全8回 10月9,23 11月6,27
 12月11,25 1月8,22
 受講料 2,400円 クラフト・PPバンド代 実費
 持参品 PPバンド・ハサミ・ボンド・養生テープ・園芸用クリップ・メジャー・洗濯ばさみ等
 中・上級者向けのクラフト・PPバンドを使用したバッグや小物作りを行います。手作りテキストおよび見本を数点用意し、テキストに従って作業します。PPバンドはホームセンターで各自購入してください。ジョイフル本田の手芸品販売コーナーにはカラフルなPPバンドが販売されています。クラフトバンドの希望者には受講申込時に注文を受け付けます。

土 ヨガ&ピラティスベーシック **運動健康**
 かすみ 35 長田 千絵美 募集人数 20名
 13:00~14:10 1階 多目的ホール

全8回 10月24 11月14,28 12月12,26
 1月9,23 2月13
 受講料 2,400円 教材費 なし
 持参品 ヨガマット・ヨガブロック(あれば)・汗ふきタオル・飲み物(水分補給)
 ヨガやピラティスの基本ポーズを丁寧に学びながら、身体の使い方や呼吸法を身に付けていく講座です。呼吸と動きを連動させることで、心身のバランスも整っていきます。

日 あなたにもできます!! 津軽三味線!! **音楽**
 かすみ 36 井坂 斗緒幸 募集人数 20名
 10:00~12:00 2階 会議室1・2, 和室, アトリエ

全8回 10月25 11月1,22 12月26(この日のみ土曜)
 1月10,31 2月7,21
 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も教え方・習い方によって楽しく学べます。家元はもちろん、全国で活躍の若手講師が指導します。ぜひお気軽にご参加ください。



本郷ふれあいセンター

本郷 1-11-1
029-830-5100



本郷 40 **火** フォークダンス & レクリエーションダンス 新妻 ヒロ子 運動健康 募集人数 30名

11:00~13:00 1階 多目的ホール

全10回 10月 6, 20 11月 10, 17 12月 1, 22
1月 5, 19 2月 2, 16

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(水分補給)

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。

本郷 41 **火** -5歳肌を目指すセルフケア New 吉岡 友美 運動健康 募集人数 12名

15:00~16:15 2階 会議室 2

全6回 10月 6, 27 11月 10, 17
12月 8, 22

受講料 1,800円 テキスト代 500円(初回のみ)
持参品 鏡(スタンド式のもの)・フェイスタオル・ご自身で使用している化粧水等

摩擦や血流、ホルモン、生活習慣と肌の関係をわかりやすく学び、自宅でできるセルフケア方法を習得できます。

本郷 42 **水** 池坊 生け花 柴崎 弘子 生活文化 募集人数 10名

10:00~12:00 2階 会議室 1

全5回 10月 28 11月 25 12月 23
1月 27 2月 24

受講料 1,500円 花代 1回約1,500円
持参品 生け花用ハサミ・持ち帰り用の袋

池坊生け花「自由花・生花」の講座です。
生け花を始めてみたい方も、生け花のある暮らしをもう一度と考えている方もご参加下さい。一緒に生け花を楽しみましょう。

本郷 43 **水** BC(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 30名

15:30~16:40 1階 多目的ホール

全10回 10月 7, 14, 21, 28
11月 4, 11, 18, 25 12月 16, 23

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ヨガマット・汗ふきタオル・飲み物(水分補給)・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。

本郷 44 **金** 心ほっこり筆文字アート(中級①) 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 10月 9, 23 11月 6, 20
12月 11, 25 1月 15, 29 2月 12

受講料 2,700円 教材費 1,500円
持参品 前講座で購入したもの・鉛筆・消しゴム・ティッシュ

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。

本郷 45 **金** 心ほっこり筆文字アート(中級②) 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 10月 16, 30 11月 13, 27 12月 18
1月 8, 22 2月 5, 19

受講料 2,700円 教材費 1,500円
持参品 前講座で購入したもの・鉛筆・消しゴム・ティッシュ

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。

令和8年度後期講座申込書

講座番号 (記例 中央01)

講座名

住所 〒

電話

阿見町

氏名 フリガナ

男・女

講座番号

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8年度後期講座本人控

舟島ふれあいセンター

南 平 台 1 - 3 1 - 6
0 2 9 - 8 4 0 - 2 7 6 1



舟島 50 **水** つまみ細工で作る秋の花 **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 10 月 7, 14, 21, 28 11 月 4, 11, 18, 25
受講料 2,400 円 教材費 3,000 円 (ちりめん布・ベップ・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・ラジオペンチ

秋の花コスモスと、秋を彩る紅葉・イチヨウ・菊などをあしらったブローチ2種の作成とフクシアの壁飾りの3種を作ります。

舟島 51 **水** 今ある筋肉を落とさない!! 無理なくできる呼吸法 **運動健康**
鳥羽 和美 募集人数 20名
10:00~11:30 集会室

全 8 回 10 月 21, 28 11 月 4, 11, 18, 25 12 月 2, 9
受講料 2,400 円 教材費 なし
持参品 ヨガマット・飲み物(水分補給)・動きやすい服装・運動靴

人生 100 年時代の今、足腰を呼吸法できたえ、最後まで元気に動き回れる体づくりをしていきます。無理なく気持ちよく呼吸体操していきましょう。

舟島 52 **木** 身近な筆ペンで 筆文字アート「己書」幸座 **生活文化**
成田 真奈美 募集人数 15名
11:00~12:30 会議室

全 5 回 10 月 1 11 月 5 12 月 3 1 月 7 2 月 4
受講料 1,500 円
筆ペン・用紙・絵の具など 初心者)2,000円
経験者)3,000円(2回目以降教材費 2,000 円)
持参品 経験者)色えんぴつ・鉛筆・消しゴム

絵を描くように文字を書く。日常を忘れ自分と向き合い心を整える己の書。自己肯定感爆上がり幸座。

舟島 53 **木** 心とからだを整える! 「姿勢改善ヨガ」 **運動健康**
荒井 浩子 募集人数 30名
13:30~15:00 集会室

全 10 回 10 月 8, 22 11 月 5, 19 12 月 3, 17
1 月 7, 21 2 月 4, 18
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(水分補給)

ヨガの呼吸とポーズで、骨盤の歪みを整え、姿勢改善&全身の引き締めに効果的です! 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!

舟島 54 **土** ウクレレ教室 Polon 中級クラス **音楽**
田辺 良春 募集人数 12名
9:30~11:30 会議室

全 10 回 10 月 10, 24 11 月 14, 28 12 月 12, 26
1 月 9, 23 2 月 13, 27
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、初回で相談できます)

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ばません。歌いながらの伴奏に加え、ソロと伴奏のアンサンブルにも挑戦。

舟島 55 **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 17 11 月 21 12 月 19
1 月 16 2 月 20
受講料 1,500 円 材料費 6,000 円(1,200 円×5 回分初回に集金)
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。

舟島 56 **土** 短期季節の寄せ植え講座 **生活文化**
西間木 美江 募集人数 10名
10:00~12:00 車庫

全 2 回 11 月 28(クリスマス向け) 12 月 19(お正月向け)
受講料 600 円 花・鉢代 10,000 円(5,000 円×2 回分初回に集金)
持参品 手袋・持ち帰りの袋

季節の花を使った寄せ植え、ハンギングバスケット等をつくります(表紙にイメージ写真を掲載しています)。初心者の方も楽しんでいただけます。花の彩りを暮らしに添えてみませんか。

舟島 57 **土** 短期「今夜の夕ごはん」VI **料理**
森 ひろみ 募集人数 12名
10:00~12:50 実習室

全 3 回 10 月 3 12 月 5 2 月 6
受講料 900 円 食材等 3,600 円(1,200 円×3 回分初回に集金)
持参品 エプロン・三角巾・ふきん2枚・手ふき・うわばき

家庭料理ならではの、栄養バランスの取れた、美味しく簡単な、季節の料理を作ります。

吉原交流センター

吉原 614

029-889-0277



吉原
60

火 創作草人形

高津 淳子

生活
文化

募集人数
10名

9:30~11:30 1階 多目的室

全6回 10月6,20 11月10,17 12月1,15

受講料 1,800円 材料費 初回のみ 500円

持参品 手ふき(タオル)・手芸用ハサミ・ピンセット・めがね(必要な方)

はすどこ(ハスの実)で、かわいいおひな様を作ってみましょう。

吉原
61

水 ふる里の民踊を楽しく踊る会

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 10月21 11月4,18 12月2,16
1月6,20 2月10

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 踊り用ぞうりまたは運動靴・飲み物(水分補給)

日本全国の民謡に合わせて踊ります。皆さんと笑顔で踊ることによって、仲間づくり、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ことが沢山あります。

吉原
62

金 レザークラフト教室

一木 雅裕

生活
文化

募集人数
10名

10:00~12:00 1階 多目的室

全5回 10月23 11月13,27 12月11,25

受講料 1,500円 材料費 3,000円(革・金具・染料・糸等)

持参品 なし

- ① 手ぶらでOK
- ② 自分で採寸、裁断(ナイフ等使用)
- ③ 財布又はショルダーバッグのいずれかを選べます。
- ④ 豊富なデザインサンプルから絵柄を選べます。

吉原
63

土 親子でフラダンスを楽しみましょう!

(5歳から小学生まで)

運動
健康

募集人数
10組20名

幸子 Kulia-i-ke-akea 山本

10:00~11:15 2階 吉原ホール

全8回 10月17,31 11月14,28
12月12,26 1月9,23

受講料 2,400円 CD・歌詞代 初回のみ 500円

持参品 飲み物(水分補給)・ハンカチ・運動できる服装(あればバウスカート)

子供の素直な気持ちを大切に、人と人とのつながり思いやり、感謝の気持ちの大切さをフラダンスを通して親子で楽しみましょう!
(祖父母の方でも結構です)滑り止め靴下、携帯用スリッパ、素足のいずれも可。

吉原
64

土 茶の湯に親しむ 後編

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 10月3,24 11月14,28 12月12
1月9,23 2月6

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・菓子用楊枝)

※は購入希望があれば、初回で受け付けます。

秋から冬にかけての点前(細水差しを使った風炉の名残りの点前・湯気を囲む炉の点前)の稽古をします。道具の扱いに慣れてきた方向けの講座です。

吉原
65

土 骨盤調整エクササイズ

岩下 知子

運動
健康

募集人数
10名

11:15~12:25 1階 和室

全8回 10月17,31 11月7,21
12月5,19 1月16,30

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(水分補給)

骨盤周辺のインナーマッスルをほぐし鍛えることで、骨盤のゆがみを改善・予防します。骨盤を調整することで、腰痛や肩こりなど不具合が改善できます。

吉原
66

土 筋肉は裏切らない 筋トレ&HIITで楽しく鍛えよう!

吉田 忠幸

運動
健康

募集人数
24名

14:30~15:40 2階 吉原ホール

全8回 10月24,31 11月14,21,28
12月5,12,19

受講料 2,400円 ゴムバンド代 1,000円(ない方)

持参品 飲み物(水分補給)・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、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!



吉原
60

吉原
62

令和8年度前期講座の作品 (後期講座とはデザインが異なる場合があります)

実穀ふれあいセンター

上長3-28
029-886-5225



実穀 70 **火** 楽しく運動
太極舞&ストレッチ 石塚 美樹 募集人数 15名

10:00~11:15 3階 多目的室1

全10回 10月 6, 20, 27 11月 10, 17
12月 1, 8, 15, 22 1月 5

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 タオル・飲み物(水分補給)・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。

実穀 72 **火** 気軽に楽しむジェルネイル 川田 恭子 募集人数 10名

18:30~20:30 3階 多目的室2

全5回 10月 6 11月 10 12月 15
1月 19 2月 16

受講料 1,500円 ジェルネイルセット代 2,500円(希望者のみ)
持参品 ジェルネイルセット(ある方)・キッチンペーパー・ゴミ袋・延長コード・アルミホイル

指先をつややかにみせるジェルネイルを道具の使い方から爪のお手入れ、ちょっとしたネイルアートまで学びませんか?ネイルサロンで人気のパラフィンパック体験もあります。

実穀 74 **金** 椅子を使ってストレッチ&筋トレ! BC(バランスコンディショニング)チェア講座 増田 美穂 募集人数 20名

9:30~10:40 3階 多目的室1

全10回 10月 2, 16, 23, 30 11月 6
12月 4, 11 1月 8, 22, 29

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・汗ふきタオル・動きやすい服装・汚れてもいい靴下(室内履き不要)

姿勢を整え、体の痛みを改善し、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。

実穀 76 **土** メンタルケア講座 松坂 寛之 募集人数 10名

15:30~17:00 2階 会議室・和室(12/9のみ)

全5回 10月 17 11月 21 12月 19
1月 23 2月 20

受講料 1,500円 教材費 なし
持参品 筆記用具・第3回目はお腹にけるバスタオル

心の悩みを解決してリラックス体験してみませんか。

- ① 認知行動療法
- ② リラクゼーション
- ③ 催眠療法(和室利用)
- ④ 森田療法(心配症対処法)
- ⑤ マインドフルネス

実穀 71 **火** 楽々ノルディックウォーク 体験会 入江 秀夫 募集人数 20名

10:00~11:30

実穀ふれあいセンター(10/6, 10/20, 11/10, 12/15)
総合運動公園(11/17, 12/1)

全6回 10月 6, 20 11月 10, 17 12月 1, 15

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(水分補給)

ノルディック・ウォークは、2本の専用ポールを使って全身を使うウォーキングです。通常の歩行よりもエネルギー消費が増え、体力向上や姿勢改善、関節への負担軽減に効果があります。高齢者から運動初心者まで安全に取り組めるのが特徴です。今回の講座は初めての方でも安心してご参加いただける内容です。

実穀 73 **火** 初めてのスマホで広がる暮らしの便利講座 糸賀 敬子 募集人数 12名

13:30~15:00 2階 会議室

全2回 11月 17 12月 1

受講料 600円 教材費 なし
持参品 スマートフォン
※初期設定済みのもの。
※IDやパスワードが必要な場合がありますのでご自身で分かるようにご準備をお願いします。

スマホが不慣れな方にもわかりやすく、便利な使い方を楽しく学べる講座です。毎日の暮らしに役立つ活用法を体験します。

実穀 75 **土** 骨盤調整エクササイズ 初級 岩下 知子 募集人数 12名

9:30~10:40 2階 和室

全10回 10月 17, 31 11月 7, 21 12月 5, 19
1月 16, 30 2月 13 3月 13

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(水分補給)・動きやすい服装

身体で一番大きな関節である骨盤周辺のインナーマッスルをほぐし鍛え、骨盤調整することで、姿勢改善・不具合を予防していきます。初心者の方、高齢者の方、どなたでも安心してご参加頂けます。これからずっと使っていくお身体を今、整えていきましょう!

実穀 77 **土** 骨盤調整エクササイズ 中級 岩下 知子 募集人数 12名

13:00~14:10 2階 和室

全10回 10月 17, 31 11月 7, 21 12月 5, 19
1月 16, 30 2月 13 3月 13

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(水分補給)・動きやすい服装

身体で一番大きな関節である骨盤周辺のインナーマッスルをほぐし鍛え、骨盤調整することで、姿勢改善・不具合を予防していきます。これまでに当講座を受講された方、その他運動講座経験者の方、難しい動きはありませんが、スムーズに進行していく講座になります。これからずっと使っていくお身体を今、整えていきましょう!