

公民館講座

一緒に学習できる仲間が欲しい、自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい。本市は、学ぶ気持ちを持つすべての世代の方を応援しています。公民館には、さまざまな情報や学び・交流の場としての機能が充実しており、幅広い年代の方々にご利用できます。頭も身体も心もリフレッシュできる、地域の皆さんが集うコミュニケーションスペースです。



■受付期間：9月2日(火)～13日(土) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内在住・在勤・在学の方

■申込方法

○インターネット：「いばらき電子申請・届出サービス」からお申し込みください。



○郵送：右記の記載例を参考に記入し、郵便往復はがきでお申し込みください（はがき1枚につき1人1講座）。※9月13日(土)必着
○窓口：申込者の宛名を記入した郵便はがきを持参するか、郵便はがき代85円を添えて受付場所にご提出ください。申込用紙は受付場所にあります（はがき1枚につき1人1講座）。

■受付場所

○伊奈公民館（火～日曜日）

〒300 - 2395 福田195 ☎0297 - 58 - 5081

○谷和原公民館（火～日曜日）

〒300 - 2422 古川1025 ☎0297 - 52 - 2141

○生涯学習課（月～金曜日）

〒300 - 2395 福田195 教育委員会教育棟1階
☎0297 - 58 - 2111

※講座の詳細は各公民館へお問い合わせください。

【ご注意ください】

- 電話での申し込みはできません。
- 申し込みの不備による責任は負いかねます。
- 定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- 抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は9月末までにメールまたははがきで通知します。

- 定員に満たない場合は、講座を開設しないまたは受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。
- 諸事情により、講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。

■郵便往復はがきの記載例

<p>85円 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p><small>(返信)</small></p> <p>申し込み方の 郵便番号 住所 氏名</p> <p style="text-align: center;">《返信：表》</p>	<p>希望する講座名 (はがき1枚につき 1人1講座) 郵便番号・住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号</p> <p style="text-align: center;">《往信：裏》</p>
--	---

<p>85円 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p><small>(往信)</small></p> <p>講座受付場所の住所 つくばみらい市〇〇 〇〇公民館 行</p> <p style="text-align: center;">《往信：表》</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p style="text-align: center;">《返信：裏》</p>
--	---



料理講座

※講師名は敬称略

1 秋の食材で作る日本料理

～ワンランク上のおもてなし～【伊奈公民館】

ご親族やご友人が集まる秋の行楽シーズン到来です。秋の食材で“プロ”が作る「おいしい豚汁」と「牡蠣ときのこの炊き込みご飯」で、ワンランク上のおもてなしをしませんか？

■日時：10月28日(火) 午前10時～午後1時

■参加費：1,500円 ■定員：12人 ■講師：根岸拓也ねぎしたくや

2 国産の材料で作る無添加みそづくり 8kg【みらいっ娘】

健康のために毎日取りたい発酵食品のみそには、色々な効果があることが分かり、注目を集めています。自分で手作りしたみそは、安心で味は格別です。国産大豆と地元米を使って、みそを手作りしましょう。

※お問い合わせは谷和原公民館へ

■日時：令和8年2月18日(水) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

※①②から選んでください。 ■参加費：6,000円 ■定員：各12人

■講師：JA茨城みなみ女性部



教養講座

※講師名は敬称略

1 アートで世界を塗り替える

～芸術家 鈴木掌 講演会～【伊奈公民館】

2011年からアフリカ ルワンダに渡り、チャレンジを続ける市内在住の鈴木掌先生による「挑戦と計画、価値の作り方」の講演です。30年でアートをアフリカ大陸の第一産業に！そして、世界で最も価値のある国、日本にプロデュースする。

■日時：11月8日(出) 午前10時～正午 ■参加費：500円

■定員：50人 ■講師：鈴木 掌

3 来年を良い年に 開運暦【谷和原公民館】

運は誰にでも均等に巡ってきます。暦を読み解き、運を呼び寄せるにはまず知ることが大切です。積極的に行動すべきとき、吉凶方位など九星気学で自分や家族の星を知り、来年がより良い年になるように勉強しましょう。新年の開運暦+解説テキスト付き。また、希望者には無料の手相鑑定があります。

■日時：12月2・9・16日(各火曜・全3回) 午前9時30分～

11時30分 ■参加費：4,200円 ■定員：15人

■講師：佐藤宗眩

5 ハロウィンのアレンジメント【谷和原公民館】

白いパンプキン形の花器にプリザーブドフラワーの薔薇やジニアなどの花やオーナメントをアレンジして、大人っぽく素敵なハロウィンのアレンジメントを作成します。

■日時：10月8日(水) 午前9時30分～11時30分

■参加費：3,500円 ■定員：20人 ■講師：河原由美

7 骨格診断体験講座

～年齢や流行にとらわれない、自分に似合う服の選び方～【伊奈公民館】

年齢や流行にとらわれず、自分らしくおしゃれを楽しみたい方へ。骨格に合った服選びを知ることで、着こなしがぐっと洗練され、スタイルアップや着心地の良さも叶います。毎日の装いに自信が持てるヒントを、優しくお伝えします。※この講座は、つくばみらい市男女共同参画事業として実施します。

■日時：11月22日(出) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円 ■定員：20人 ■講師：ナリシマ アキエ



健康講座

※講師名は敬称略

1 リフレッシュ合気道

(初心者向け)【谷和原公民館】

古武術をベースに誰でも行える健康体操で、転倒しにくい身体づくりを目指します。普段動かさない筋肉と関節のストレッチをしながら、合気道の呼吸と護身術の技も学びます。道着ではなく、体操ができる服装で手軽にリフレッシュ合気道を体験してみませんか？

■日時：10月9・16・23・30日(各木曜・全4回) 午後1時30分～

3時 ■参加費：1,200円(4回分) ■定員：15人 ■講師：山本輝信

3 声を育てて心をほぐす

楽しい歌広場【谷和原公民館】

元タカラジェンヌの先生から、素敵な声の出し方・歌の楽しさ・表現方法などを学びます。息を整えると声が変わる、声が変わると気持ちが変わる！楽しい呼吸でもっと元気に楽しく歌いましょう。

■日時：10月3・10・17・31日、11月14日(各金曜・全5回)

午前10時～11時 ■参加費：1,500円(5回分)

■定員：30人 ■講師：紫咲大佳

2 はじめてでも楽しい切り絵

～集中力アップ!、脳の活性にも～【伊奈公民館】

富山明峰先生による切り絵教室です。先生は、日本切り絵協会の会員で茨城県の切り絵作家の第一人者です。基本から指導しますので、初めての方も安心して参加できます。デザインカッターで線を残しながら切り進めていきます。集中力がアップし、自律神経も整い、認知症予防にも効果的です。

■日時：10月21日、11月4・18日、12月2・16日(各火曜・全5回)

午前9時30分～11時30分 ■参加費：1,500円(5回分)

■定員：15人 ■講師：富山明峰、黒澤知恵美

4 包丁研ぎ教室【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」そんな包丁が台所にありませんか？この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ちよく切って、お料理をより楽しみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

■日時：11月20日(木) 午前10時～正午 ■参加費：500円

■定員：15人 ■講師：みらい研ぎクラブ

6 大人の折り紙教室

～和紙で干支を折りましょう～【伊奈公民館】

折り紙を趣味として始めたい。そんなあなたに来年の干支である「午」をモチーフに、和紙で作品を作ります。お正月に、仕上がった作品をご自宅に飾りませんか？

■日時：12月4日(木) 午前9時30分～正午 ■参加費：500円

■定員：12人 ■講師：齋藤裕子

2 らくらくエアロビクス&ストレッチ【伊奈公民館】

エアロビクスは音楽に合わせて、楽しく体を動かせます。全身のバランスを使うので、脂肪燃焼や筋力アップに効果的です。初めての方でも大丈夫、一緒に身体を動かしましょう！

■日時：令和8年1月9・23日、2月6・20日(各金曜・全4回) 午後

1時30分～2時45分 ■参加費：1,200円(4回分) ■定員：20人

■講師：上重里絵

4 自力整体でセルフケア【谷和原公民館】

自力整体は、身体にやさしく痛みがないので、楽しみながら行うことができます。「脱力してゆるめる」「リセットで整える」「強化して正しい姿勢」をベースにヨガなどの要素を取り入れ、意識を内部へ向け、身体の声に耳を傾けながら自らを治療することを目的に作られた、自己治療メソッドです。一緒に学んでみませんか？

■日時：10月15・29日、11月19日(各水曜・全3回) 午後1時30分

～3時 ■参加費：900円(3回分) ■定員：15人 ■講師：石川美智子



1 知って役立つ庭木^{せんてい}剪定のコツ【みらいの森公園】

「家の庭木の手入れをしてみよう!」「木のことを勉強してみよう!」という方、ぜひご参加ください。庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など基本から楽しく実践で学びます。

※お問い合わせは伊奈公民館へ

■日時：10月11日(土) 午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：10人 ■講師：飯田昌吾^{いいたしろうこ}

2 桜の苔玉づくり【谷和原公民館】

苔むす森から、そのまま切り出してきたかのように、見ているだけで癒される「苔玉」。ビロードのような美しい山苔を使い、長年研究を重ねてきた先生の指導で、どなたでも素敵な苔玉に仕上げることができます。今回は、リクエストの多い桜の苔玉を作ります。

■日時：令和8年2月26日(土) 午前10時～正午 ■参加費：3,600円

■定員：10人 ■講師：宮内 伶^{みやうち きとし}