



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(土) 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(土) 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

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



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、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 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