

公民館講座

※講師名は敬称略

■受付期間：4月1日(水)～14日(火) 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

①インターネット：市ホームページ内の「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。



②窓口：申込者の宛名を記入したはがきを持参してください。

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

※月曜日は、休館のため窓口での受付はできません。

※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】

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は4月末までにはがきまたはメールで通知します。
- ⑤定員に達しない場合は、講座を開設しない場合があります。
- ⑥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。
※受付期間終了後、申し込みが定員に達しない場合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。



教養講座

1 編み物講座～かぎ編みで作る

コットン100%のニッタオル♪～【伊奈公民館】

基本の編み方で小さなお花のモチーフを編むところからスタートし、ハンカチ作りへと進みます。編み物を楽しく学び、コットン100%の糸を使用したやさしい使い心地のニッタオル♪を完成させます。かぎ編みの基本を一度経験した心のある方や、昔編んでいただけれど久しぶり、という方にお勧めです。

■日時：6月11日・25日、7月9日・23日（各木曜・全4回）午前10時～正午 ■参加費：3,000円（4回分） ■定員：8人 ■講師：水江敦子

3 長持ちする仏花のアレンジメント【谷和原公民館】

お手入れのいらぬプリザーブドフラワーを使った仏花は、故人のそばにいつも美しい花を添えられます。1つ作っておくと、花がもたない季節に活躍します。紫色の優しい色合いのアレンジメントを作ります。

■日時：7月14日(火) 午前9時30分～11時30分 ■参加費：3,500円 ■定員：15人 ■講師：河原由美

5 デコパージュで

オリジナルBAGを作成【谷和原公民館】

絵が苦手な方も好きな絵柄を専用液で貼り付け、防水処理をすると、簡単にオリジナルの素敵な作品を作ることができます。麻のBAGをデコパージュして、自分だけのオリジナルBAGを作成しましょう。

■日時：6月24日(水) 午前10時～正午 ■参加費：1,500円 ■定員：10人 ■講師：横田とも子

2 はじめての水彩画～大人アート～【伊奈公民館】

透明感あふれる水彩絵の具を使い、色を重ねるほどに深まる、水彩ならではの奥行きある表現を楽しみます。にじみ・ぼかしといった独特の技法を実際に手を動かしながら学びます。初めての方でも安心して取り組める内容となっております。“はじめての大人のアート”を体験してみませんか？

■日時：5月21日、6月4日・18日、7月2日（各木曜・全4回）午後1時30分～3時30分 ■参加費：2,500円（4回分） ■定員：10人 ■講師：中山ゆり花

4 水引アートに挑戦【谷和原公民館】

縁結びや魔よけの意味でも昔から人気がある水引アートは、手軽に楽しめて汎用性が高いのが特徴です。縁起の良い「あわじ結び」を使って、自分の傘やペットボトルが一目でわかる実用性のある水引マーカーなどを作成してみましょう。

■日時：5月28日(木) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：石塚由佳



健康講座

1 誰でも簡単！ひざの痛みを楽にする

キネシオテーピング体験講座【伊奈公民館】

貼るだけで体の動きがラクになるキネシオテーピングを体験します。実演を交えながら「貼ると動きがどう変わるのか」をその場で体感。日常生活に役立つセルフケア講座ですので、初めての方や膝の動きに不安のある方でも安心して参加できます。テープ選びのコツもお伝えしますので、肌の弱い方もご安心ください。

■日時：6月3日(水) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：佐藤明美

2 心と体を整える やさしいヨガ【伊奈公民館】

ヨガは全身を無理なく動かして体のコリをほぐし、柔軟性を高めるとともに、筋力・持久力・バランス能力の低下を防ぐ効果が期待できます。呼吸や瞑想を取り入れることで脳を休ませ、心身のリフレッシュや認知症予防につながるといわれています。

■日時：5月27日、6月10日・24日、7月8日（各水曜・全4回）
午前10時～正午 ■参加費：1,200円（4回分） ■定員：20人
■講師：吉田恵子

4 ボイストレーニング～声の魔法教室～【谷和原公民館】

元カラジェンヌの講師から、日ごろ意識をすることのない深い呼吸法にポイントを置いて、素敵な声の出し方・歌い方・話し方を学びます。準備体操から始まり正しい呼吸法を覚えて、健康な身体と美声をめざして、みんな楽しく歌いましょう。

■日時：5月29日、6月5日・19日（各金曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：紫咲大佳

3 やさしいピラティス【谷和原公民館】

ピラティスはドイツ人看護師ジョセフ・H・ピラティスが考案したエクササイズで、体の機能を回復しバランスを整えて、筋トレでは鍛えられない深層部の筋肉（インナーマッスル）を強化します。体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えて、健康で理想的な身体を目指しましょう。

■日時：6月17日、7月8日・22日（各水曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：K

5 健康セルフリンパマッサージ【谷和原公民館】

リンパマッサージは美容効果はもちろん、むくみ解消や疲労回復、免疫機能の向上効果も期待できます。全身のリンパの流し方や、筋膜リリースを覚えて、日ごろ使わない筋肉を動かして、全身をスッキリさせましょう。シニアの方や運動が苦手な方にもお勧めです。

■日時：6月2日・16日・30日（各火曜・全3回）午前10時～11時30分
■参加費：2,000円（3回分） ■定員：10人
■講師：久保章子

料理講座

1 もしもに備える 防災パンづくり【伊奈公民館】

災害時に役立つ「防災パン」を、身近にあるビニール袋や紙コップを使い調理を体験します。災害時でも温かい物が食べられるよう、防災パンを作って・学んで・備える、実践型の防災講座です。

■日時：8月28日(金) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：12人 ■講師：北條千夏

2 ふわふわのシナモンロールを作ろう【谷和原公民館】

スウェーデン発祥のシナモンロールは、世界中で愛される菓子パンの1つです。香り高いシナモンとレーズンを巻き込んだ、ふわふわのシナモンロールを作ってみましょう。（先生の焼いたパンの試食付き）

■日時：6月12日(金) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,500円 ■定員：8人
■講師：高野可織

3 ～世界の台所～

東西の文化が融合したジョージア料理【谷和原公民館】

「世界一ニンニクをおいしく食べるための料理」といわれるシュクメルリは、鶏肉を煮込んだジョージアの家庭料理で、クリーミーでニンニクの風味がたまらない一品です。焼きたてのショティ（平パン）と一緒に楽しみましょう。

■日時：6月27日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,000円
■定員：16人 ■講師：堀祐子

4 ～世界の台所～

スパイスを楽しむインド料理【谷和原公民館】

インド人直伝の鶏ひき肉と卵のカレーは、グルテンフリーで初心者でも手軽に作れるスパイスカレーです。インドの漬物アチャールと相性の良いターメリックライスを炊いて、スパイス料理を楽しみましょう。

■日時：7月4日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：1,200円
■定員：12人 ■講師：市職員

環境講座

1 はじめての多肉植物の寄せ植え

～多肉の魅力を楽しもう～【伊奈公民館】

ぶにっとしたフォルムの多肉植物を3種類使った寄せ植えを1鉢と、サイズの異なる“龐月（おぼろづき）”を自由に組み合わせた寄せ植えをもう1鉢作ります。種類ごとの特徴や水やり・日当たりなど育て方の基本を分かりやすく説明します。さらに寄せ植えした作品に加え、多肉植物のお土産付きです。

■日時：5月23日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,200円
■定員：10人 ■講師：市職員

2 英字新聞で作ろうおしゃれエコバッグ【伊奈公民館】

“思わず見せたいくなる”英字新聞を使ったおしゃれなエコバッグを作ります。紙なのにしっかりした作りで、お部屋のインテリアとしても、お菓子や小物を入れたり、おすそ分けやお土産を渡す袋にも使える素敵なエコバッグと一緒に作りましょう。

■日時：7月10日(金) 午前10時～正午 ■参加費：800円
■定員：10人 ■講師：宮本園え

3 暮らしに役立つDIY！かんたん踏み台づくり【伊奈公民館】

木材を使って、安定感があり頑丈な踏み台を製作します。工具の使い方から丁寧に説明するので、これから始めたい方でも安心して参加できます。花台として飾ったり、玄関やキッチンの踏み台とするなど、さまざまな場面で活躍します。

■日時：6月27日(土) 午前10時～正午 ■参加費：2,000円 ■定員：10人
■講師：木楽工房

4 地球にやさしい

ミツロウラップ【谷和原公民館】

好きな布にミツロウをしみ込ませて作る「ミツロウラップ」は、天然の保湿性と抗菌性があり食品を長持ちさせてくれます。繰り返し使えるので環境に優しく経済的。作り方を覚え、地球にやさしい暮らしを始めてみませんか？

■日時：5月19日(火) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：10人 ■講師：本橋のみか